

Abteilung für Ernährungsmedizin  
Diätberatung  
Chirurgie, 1. Stock  
Anichstraße 35  
6020 Innsbruck  
Telefon: +43(512)504-22240

## Ernährung bei Refluxkrankheit

Die Refluxösophagitis oder Refluxkrankheit entsteht durch den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre (= Ösophagus). Eine der Ursachen dafür ist eine Schwächung des Schließmuskels zwischen Speiseröhre und Magen.

### **Folgende Maßnahmen können, neben der medikamentösen Therapie, die Beschwerden lindern:**

- ⇒ Die horizontale Lage begünstigt den Rückfluss von Magensaft. Vermeiden Sie es daher sich direkt nach dem Essen hinzulegen und schlafen Sie mit höher gelagertem Oberkörper. Essen Sie abends nur eine kleinere, leicht verdauliche Mahlzeit, am besten 3 - 4 Stunden vor dem Schlafengehen.
- ⇒ Nehmen Sie sich zum Essen Zeit! Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Dadurch fühlen Sie ein Sättigungsgefühl nicht erst, wenn der Magen randvoll ist und der gut zerkleinerte Speisebrei kann schneller an den Darm weitergegeben werden. Vor allem sehr fette Speisen, wie z. B. Frittiertes, in Fett geröstetes, aber auch fette Süßigkeiten wie z. B. Frittiertes, in Fett geröstetes, aber auch fette Süßigkeiten wie Schokolade und Cremetorten können die Verweildauer des Speisebreies im Magen verlängern und zu Sodbrennen führen.
- ⇒ Wenn Sie übergewichtig sind, versuchen Sie, Ihr Körpergewicht zu reduzieren. Übergewicht begünstigt die Entstehung von Reflux. Auch starke Blähungen erhöhen den Druck auf den Magen und sollten, wenn sie sehr häufig auftreten weiter abgeklärt werden. In beiden Fällen ist neben einer Ernährungsumstellung regelmäßiges Ausdauertraining besonders wichtig.
- ⇒ Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten! Sie vermeiden dadurch zu starken Druck im Oberbauch. Außerdem wird die Magensäure durch mehrere kleinere Mahlzeiten besser abgepuffert.
- ⇒ Vermeiden Sie Lebens- und Genussmittel, die Muskelkontraktion (= das Zusammenziehen) des Schließmuskels zwischen Speiseröhre und Magen verringern: Alkohol, Fett,

Nikotin, Schokolade und Pfefferminztee (seltener Schwarztee, Kaffee, Kakao).

⇒ Bestimmte Lebensmittel und Gewürze regen außerdem die Magensäureproduktion an.

Das Weglassen oder Einschränken dieser sog. "Säurelocker" bringt deshalb oft eine Besserung der Beschwerden. Lebensmittel, die die Magensäureproduktion anregen sind vor allem Alkoholika (Aperitifs!), Röstprodukte (z.B. Fleisch und Fleischsaucen, Kaffee,..) Süßigkeiten und cola- oder chininhältige Limonaden (z.B. Bitter Lemon), seltener scharfe Gewürze (z. B. Chili, scharfer Paprika, Knoblauch,...).

⇒ Auch Getränke oder Gerichte, die an sich sehr sauer sind, wie z. B. Fruchtsäfte, saure Fruchtttees oder saure Salatmarinaden werden oft schlecht vertragen. Ebenso können sehr zuckerreiche, kohlenstoffhaltige Getränke die Beschwerden verstärken.

Wichtig ist vor allem, dass Sie mit der Zeit selbst herausfinden, auf welche Lebensmittel Sie besonders empfindlich reagieren. Oft ist es auch eine Frage der Menge, oder der Zusammenstellung, ob Sie etwas gut vertragen, oder nicht.