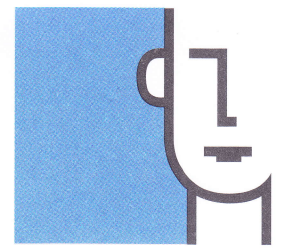


Tipps bei Magensäure- und Reflux-Problemen



Dr. med. Thomas Zickler
Facharzt für HNO-Heilkunde

Waldstraße 39
64319 Pfungstadt
Telefon 06157/6121
Fax 06157/911859

www.hno-pfungstadt.de

Achten sie auf ein paar einfache Dinge in Ihrem alltäglichen Leben:

- versuchen Sie Stress zu vermeiden
- nicht zu enge Kleidung tragen, besonders keine engen Gürtel
- sich nach langem Sitzen bewegen (Stehpult)
- seelische Anspannung reduzieren.
- Kontrolle Ihres Gewichtes, gegebenenfalls Reduzierung Ihres Gewichtes

Bewusste Ernährung

- Vermeiden Sie Getränke mit hohem Kohlensäureanteil (Flüssigkeitsmangel durch kohlenstofffreie Getränke ausgleichen).
- Trinken Sie Mineralwasser bzw. Heilwasser mit hohem Hydrogencarbonat-Gehalt (dies wirkt säureneutralisierend)
- Verändern Sie den pH-Wert Ihrer Getränke durch Alkalisierung.
- Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum (Kaffee wirkt entspannend auf den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen).
- Meiden Sie Fruchtsäfte, Softdrinks, Schwarztee und Alkohol.
- Zu empfehlen sind leichte Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte (1:3 mit Wasser), auch warme, verdünnte Milch.
- Gehen Sie sparsam mit Salz um, ebenso mit stark und scharf gewürzten oder frittierten Speisen. Gerichte werden bekömmlicher durch Dämpfen oder Dünsten.
- Reduzieren Sie ihren Süßigkeiten-Konsum, insb. abends.
- Achten Sie auf ballaststoffreiche und basische Ernährung.
- Üppige Gerichte sind zugunsten von häufigeren kleineren Mahlzeiten zu vermeiden. Stellen Sie von drei großen auf fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten täglich um.
- Essen Sie langsam, in Ruhe und entspannt. Kauen Sie Ihre Nahrung (mindesten 10 Bisse).
- Kauen Sie zuckerfreie Kaugummis, das erhöht die Reinigung und Befeuchtung der Speiseröhre
- Die Zeit zwischen der letzten Mahlzeit und dem Schlafen sollte mindestens 3 Stunden betragen.

Neuste Studien zeigen, dass ein ernährungsbezogener Ansatz ebenso effektiv bei einem Reflux hilft wie Protonen-Pumpen Hemmer (PPI).

Insbesondere ist eine pflanzenbasierte Ernährung (mediterrane Küche), alkalisches Wasser und Standard-Reflux-Vorsorgemaßnahmen gleichwertig anzusehen.