



## Reflux

Liebe Patientin, lieber Patient,

beim Reflux handelt es sich um einen krankhaft gesteigerten Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre. Dies führt dazu, dass die Schleimhaut der Speiseröhre gereizt wird.

### Praxisempfehlungen:

- Ruhen Sie sich nach dem Essen ca. 30 Minuten aus. Vermeiden Sie jedoch, sich in dieser Zeit hinzulegen, denn dies würde den Rückfluss des Mageninhalts in die Speiseröhre fördern.
- Versuchen Sie 2 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen. Erhöhen Sie das Kopfteil des Bettes zum Schlafen und lagern Sie so den gesamten Oberkörper um ca. 15–20° hoch.
- Nehmen Sie viele kleine Mahlzeiten (8–10) zu sich. Denn zu große Mahlzeiten können den Druck auf den Magen steigern.
- Verzehren Sie viel Eiweiß. Eiweißhaltige Lebensmittel sind beispielsweise Quark, Käse und Joghurt.
- Essen Sie wenig fettige und frittierte Lebensmittel.
- Vermeiden Sie Stress.
- Tragen Sie keine zu enge Kleidung oder einschnürende Gürtel.
- Versuchen Sie ggf. Übergewicht zu reduzieren.
- Rauchen Sie, wenn möglich, nicht und verzichten Sie auf Alkohol.

Es kann helfen, auf Lebensmittel und Getränke zu verzichten, die die Magensäureproduktion anregen.

### Hier einige Nahrungsmittel und Getränke, die die Produktion von Magensäure fördern und so Reflux auslösen können:

fettreiche Mahlzeiten, stark gebratene oder geräucherte Lebensmittel, Hefe-Gebackenes, scharf gewürzte und gesalzene Speisen, Chili, Tabasco, Zwiebeln, großvolumige Mahlzeiten, Süßigkeiten (Schokolade, Nüsse) sowie Süßspeisen mit hohem Fettgehalt, Tomaten und Tomatensaft, Zitrusfrüchte und Zitrusgetränke (z. B. Orangensaft), kohlenstoffhaltige Getränke, Pfefferminztee, Kaffee, Cola, alkoholische Getränke (Weißwein, Rotwein, Bier, Liköre, Schnaps).

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

**Herzlichst**  
**Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin**

***Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.***

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1 / 1