



Dr. med. Carl Oneta

Facharzt FMH für Innere Medizin und Gastroenterologie

Schaffhauserstrasse 7

CH-8400 Winterthur

Tel: 052 / 269 01 69 Fax: 052 / 269 01 65 e-mail: info@oneta.ch Webseite: www.oneta.ch

Merkblatt für Patienten mit Sodbrennen („Refluxerkrankung“) Linderungsmassnahmen

Einleitung: Das Sodbrennen entsteht durch vermehrten Rückfluss (sog. **Reflux**) von saurem Magensaft in die Speiseröhre. Schuld daran ist nicht selten ein Zwerchfellbruch (sog. **Hiatushernie**). Die Entstehung eines Zwerchfellbruches wird u.a. durch **Übergewicht** gefördert. Sodbrennen kann aber auch durch eine **falsche Ernährung** entstehen und durch weitere Faktoren, wie v.a. das Rauchen (Nikotin), begünstigt werden. Dieses Merkblatt soll aufzeigen, welche Massnahmen Sodbrennen resp. Reflux lindern können.

1. Ernährungsfaktoren, die Sodbrennen/Reflux begünstigen können, sind zu meiden. Individuelle Unverträglichkeiten sind zu berücksichtigen!

Allgemeine Prinzipien der Ernährung:

- Zucker und zuckerhaltige Speisen meiden
- Fette und fetthaltige Speisen meiden
- Schwer verdauliche Speisen meiden (oft individuelle Verträglichkeit)
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt

Die Konsumation folgender Nahrungsmittel sollte vermieden oder zumindest reduziert werden:

- säurereiche Nahrungsmittel wie Tomaten, Tomatensauce, Ketchup, Zitrusfrüchte/Säfte
- stark erhitzte Fette, Paniertes und Fritiertes
- Vollfette (erhitzte) Käse, Majonaisse, fette Fleisch- und Fischwaren
- scharfe Gewürze und Saucen
- Kohllarten, Gurken, Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch
- in Essig eingelegte Gemüse, Essig in grosser Menge
- saure, unreife Obstsorten und deren Säfte
- Kakao, Schokolade, allgemein Süssigkeiten und Glacés
- Kaffee allgemein, Schwarztee, Cola-Getränke, Energy-Drinks
- Alkohol
- gezuckerte Mineralwasser, kohlenensäurehaltige Mineralwasser (v.a. auf leeren Magen)
- Bouillon
- evtl. auch allgemein Rohkost (Salat/Obst), rohe Getreidflocken/Vollkornprodukte

2. Allgemeine Massnahmen, die Sodbrennen/Reflux reduzieren können, sind:

- **Stoppen des Rauchens:** Rauchen (Nikotin) ist einer der stärksten Verursacher von Reflux!
- **kein zu spätes Abendessen**, ev. Spaziergang nach dem Abendessen
- Schrägstellen des Bettes, so dass der Oberkörper höher zu liegen kommt als die Beine
- **bei Übergewicht: Gewichtsabnahme**
- lockere Bekleidung (keine zu engen Hosen, Gürtel locker anziehen)
- **Säurebindende Medikamente** wie Rennie, Alucol, Riopan u.a.m. (Lutschtabletten oder Gele): diese binden unmittelbar die Säure und führen deshalb sofort zu einem Rückgang des Sodbrennens. Der Effekt hält allerdings nicht sehr lange an.
- regelmässige oder Bedarfs-Einnahme von sog. **Protonenpumpenhemmern (Säureblocker)** in Tablettenform wie z.B. Omeprazol, Pantoprazol, Esomeprazol, Lanzoprazol, Rabeprazol (auf Verschreibung Ihres Arztes). Diese Säureblocker führen zu einer ca. 24 Std. andauernden Säureblockierung im Magen. Sie sollen dann eingesetzt werden, wenn das Sodbrennen trotz obiger Massnahmen anhält.