

Refluxoesophagitis

Fliesst saurer Magensaft in die Speiseröhre zurück, nennt man dies Reflux. Dieser führt zu einer entzündlichen Reizung der Speiseröhrenschleimhaut, die sog. Refluxoesophagitis. Diese macht sich durch Brennen und Schmerzen hinter dem Brustbein (Sodbrennen) bemerkbar.

Die Rolle der Ernährung

Die Ernährung kann in verschiedener Weise den Reflux von Mageninhalt in die untere Speiseröhre beeinflussen. So fördern beispielsweise grosse Mahlzeiten und Übergewicht den Reflux.

Ernährungsempfehlungen

- Bei Übergewicht ist es empfehlenswert, eine Gewichtsreduktion anzustreben. Dadurch vermindert sich der Druck auf den Magen und den Schliessmuskel zwischen Magen und Speiseröhre.
- Essen Sie vier bis sechs kleine Mahlzeiten statt drei grosse Mahlzeiten pro Tag.
- Besonders nachts im liegen wird der Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre begünstigt. Achten Sie darauf, dass Ihr Abendessen nicht zu üppig ausfällt.
- Eiweissreiche Mahlzeiten regen die Säureproduktion des Magens an. Überprüfen Sie Ihren Eiweisskonsum und senken Sie ihn wenn nötig. Essen Sie weniger Fleisch, achten Sie bei Milch und Milchprodukten auf die Menge und die Kombination der Menüs.
- Stärkehaltige Lebensmittel wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren etc. helfen, die Magensäure zu puffern. Kombinieren Sie aus diesem Grund immer Eiweisslieferanten mit stärkereichen Lebensmitteln. Beispiele: 1 Glas Milch mit Vollkornbrot, 1 Becher Joghurt mit Müeslimischung, 1 Plätzli mit Teigwaren etc.
- Achten Sie auf eine fettarme Ernährung. Fett kann den Schliessmuskel zwischen Magen und Speiseröhre schwächen und so zu einem Reflux führen.
- Alkohol verstärkt die Symptomatik der Refluxoesophagitis.
- Auch Schokolade kann den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre begünstigen.
- Die Wirkung von Kaffee ist umstritten. Meiden Sie dann Kaffee, wenn er aufgrund Ihrer Erfahrungen Beschwerden auslöst.

Allgemeine Tipps

- Leiden Sie nachts unter Beschwerden, so stellen Sie das Kopfende Ihres Bettes hoch. Dadurch nimmt die Häufigkeit und die Stärke der Beschwerden oft schon wesentlich ab.
- Tragen Sie keine einengenden Kleidungsstücke oder Gürtel, die Druck auf den Magen ausüben.
- Generell gilt, dass der Reflux in aufrechter Körperhaltung am wenigsten ausgeprägt ist.