**Ernährung bei Magen-Reflux**

Als Symptom für Magen-Reflux kommt nicht nur Sodbrennen in Betracht. Es können ebenso Husten, Heiserkeit, Halskratzen, Brennen im Brustkorb, Kopfweh, Schnupfen, verstopfte Nase, Brustschmerz auftreten. Achten Sie deshalb darauf ob beispielsweise Süßigkeiten, Fruchtsaft, schweres Essen oder Kaffee direkt oder später entsprechende Symptome zur Folge haben. Die Beschwerden können manchmal nach dem Essen, im Liegen, manchmal einfach sporadisch auftreten.

Bekömmlichkeit hat bei Reflux Vorrang. Nicht alles Gesunde ist auch bekömmlich.

Darum:

Nicht zu süß, nicht zu scharf, nicht zu schwer, nicht zu kalt, nicht zu spät.

Lieber öfter essen als zu viel auf einmal. Gut kauen. Gut frühstücken ohne Obst

Hauptmahlzeit mittags und in Ruhe.

Späte Mahlzeiten vermeiden. Also bis ca. drei Stunden vor dem Schlafengehen nur leichte, gut bekömmliche Kost (Eiweiß und gedünstetes Gemüse, wenig Brot).

Das Obst immer alleine zwischendurch, nicht zum Nachtisch und nicht am Abend essen. Besser saures Obst als Süßes. Keine Süßigkeiten, kein Kuchen.

Der Magen liebt keine Rohkost. Gemüse soll man viel lieber gekocht oder gedünstet essen. Eiweiß wird in der Regel gut vertragen, weniger gut verträglich sind Mehlspeisen.

Keine Limonaden und Cola-Getränke, kein Früchtetee, keine Pfefferminze, kein Roibusch, kein Zitronengras, kein Fruchtsaft. Lieber Wasser mit wenig oder ohne Kohlensäure. Als Tee z. B. Melissentee, Fenchel, Kamille, griechischer Bergtee, Eisenkraut, für Kinder besonders geeignet ist Maisbart-Tee. Grüner oder Schwarztee geht auch meist gut. Besser kein Kaffee oder wenig säurearmer Kaffee nur am Morgen. Wein, Bier und Alkoholika am besten ganz weglassen.

Leichte Würze regt den Magen an, extreme Würze macht Reflux.

Nehmen sie sich Zeit zum Essen und etwas Ruhe.

Bei plötzlichen Reflux-Beschwerden hilft manchmal ein Glas warmes Wasser

Magensäureblocker können die Beschwerden erleichtern, oft wird es erst unter entsprechender Ernährung gut.

**Arabisches Sprichwort: Wer nicht gut kaut, der liebt sich nicht.**