



Merkblätt

Ernährung bei Magen-Reflux-Krankheit

Die einfache Grundregel lautet:

Nicht zu viel, nicht zu süß, nicht zu scharf, nicht zu schwer, lieber öfter. Gut kauen.

Als Symptom für Magenreflux kommt nicht nur Sodbrennen in Betracht. Es können ebenso Husten, Heiserkeit, Halskratzen, Brennen im Brustkorb, Kopfweh, Schnupfen, verstopfte Nase, Brustschmerz als Folge von aufsteigender Magensäure auftreten. Man muss gar kein Sodbrennen haben.

Achten Sie deshalb darauf ob beispielsweise Süßigkeiten, Fruchtsaft, schweres Essen oder Kaffee entsprechende Symptome zur Folge haben. Die Beschwerden können manchmal nach dem Essen, gern aber auch im Liegen auftreten.

Hier noch einige Tipps:

- Das Obst immer alleine und nicht am Abend essen. Besser saures Obst als süßes.
- Keine Süßigkeiten.
- Späte Mahlzeiten vermeiden.
- Der Magen liebt keine Rohkost und auch keinen Salat. Gemüse soll man viel lieber gekocht essen. Eiweiss wird in der Regel gut vertragen, weniger gut sind Mehlspeisen.
- Keine Limonaden und Colagetränke, kein Früchtetee, keine Pfefferminze, kein Fruchtsaft. Lieber Wasser mit wenig Sprudel oder ohne. Als Tee z. B. Malventee, Fenchel, grüner oder Schwarztee geht auch meist gut.
- Leichte Würze regt den Magen an, extreme Würze macht Reflux.
- Nehmen sie sich Zeit zum Essen und etwas Ruhe.
- Bei plötzlichen Refluxbeschwerden hilft manchmal ein Glas warmes Wasser
- Nicht so kalt essen und trinken.

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