



Reflux

Allgemein

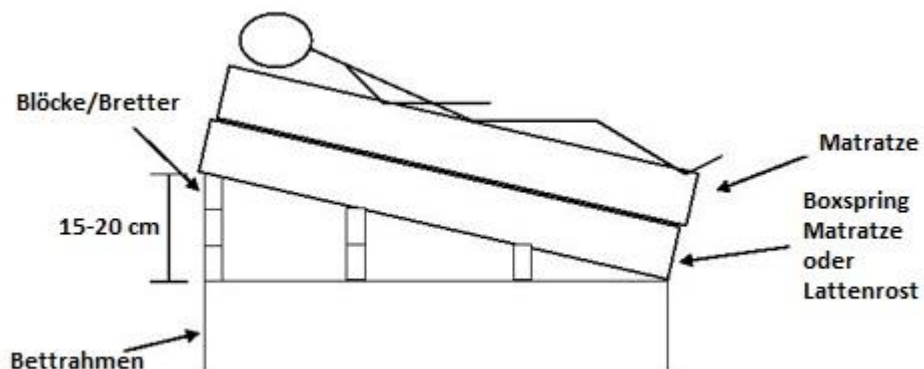
- Vermeiden Sie aktives und passives Rauchen.
- Engen Sie Ihren Bauch nicht durch (zu) enge Kleidungsstücke ein.
- Bei Übergewicht vor allem bedingt durch übermäßige Kalorienzufuhr hilft eine Reduktion Ihres Körpergewichtes dem Magen und Regulierung des Säurehaushaltes.

Lebensmittel

- Trinken Sie wenig bis keinen Alkohol.
- Meiden Sie so häufig wie möglich koffeinhaltige Getränke
- Die Produktion von Magensäure wird angeregt durch hohe Anteile von fettige, scharfe, saure, süße und zu salzhaltige Speisen. Meiden Sie diese.
- Essen Sie nur wenig saure Früchte (Zitronen, Limonen, Cranberries, Grapefruit, Kiwi, etc.) und vor allem nur wenige Tomaten, da sie sehr viel Säure enthalten.
- Anregung für Kochrezepte mit niedriger Säurekonzentration beschrieben als „Refluxdiät“ von Koufman J, Stern J, & Bauer MM (2010). *Dropping Acid : The Reflux Diet Cookbook & Cure*. Brio Press.
- Trinken Sie alkalisches/basisches Wasser mit einem pH-Wert von 8,8 bis 9,1
- Nehmen Sie 2 Stücke zuckerfreie Bicarbonat-Kaugummis für 30 min nach der Mahlzeit oder Anfänge von Refluxsymptome (wie z.B. Reizhusten, Räsperzwang, erhöhte Schleimproduktion im Rachen etc.)

Schlafgewohnheiten

- Die letzte Mahlzeit sollten Sie mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen
- Nach dem Mittagessen nicht zu einem Mittagsschläfchen hinlegen, sondern sich maximal in einen Sessel setzen, aber nicht legen.
- Schlafen auf einem Wasserbett vermeiden
- Auf der linken Seite schlafen
- Bei Bedarf den Oberkörper höher lagern (siehe z.B. hierzu die folgende Abb)



Fusco R. (2011)