



Informationen und Empfehlungen für Patienten mit Sodbrennen und Refluxösophagitis

Bei Ihnen wurde heute eine sogenannte Refluxösophagitis festgestellt, das ist eine entzündliche Veränderung der Speiseröhre. Diese Entzündung der Schleimhaut entsteht durch Zurückfließen von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre (Aufstoßen und Sodbrennen). Dabei wird die Schleimhaut durch zu häufigen oder zu langen Kontakt mit dem aggressiven Magensaft geschädigt (Bild: typische streifige Entzündungen in der Speiseröhre).

Zusätzlich zu einer eventuellen medikamentösen Therapie (Hemmung der Magensäure) können Sie mit folgenden allgemeinen Maßnahmen wesentlich zur Heilung beitragen:

Kleine Mahlzeiten Fettreduktion Kohlenhydratreduktion Normalgewicht	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Essen Sie nicht übermäßig, vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen ▪ Häufigere kleinere Mahlzeiten reduzieren die Gefahr von zurückfließendem Magensaft ▪ Reduzieren Sie Fett und Kohlehydrate (z.B. Süßigkeiten) in Ihrem Speiseplan ▪ Nehmen Sie eiweißreiche Mahlzeiten ▪ Bei Übergewicht: Reduktion des Gewichtes verbessert Ihre Heilungschancen (Normgewicht [kg] = Körpergröße - 100)
Nikotinkarenz	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Für Raucher: Sie sollten das Rauchen aufgeben. Es ist erwiesen, dass Schleimhautdefekte bei Rauchern schlechter heilen
Bett hochstellen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stellen Sie das Kopfende des Bettes hoch, am besten ist eine „schiefe Ebene“ (10°)
Keine enge Kleidung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vermeiden Sie zu enge Bekleidung
Alkohol meiden Kaffeekonsum reduzieren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alkohol, vor allem hochprozentiger, schädigt zusätzlich die Schleimhaut ▪ Schränken Sie Ihren Kaffeekonsum ein ▪ Anregung der Speichelsekretion (z.Bsp. Kaugummi) ▪ Keine kohlenensäurehaltigen Getränke ▪ Keine sauren Getränke oder Speisen