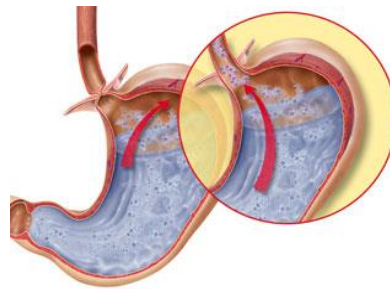


## DONIEC BIRKNER DONIEC

Praxis für interdisziplinäre Proktologie und Endoskopie

### Ernährung bei Reflux & Sodbrennen



#### Was ist Sodbrennen? „Reflux“ – was bedeutet das?

Rund **30 Prozent der Deutschen** leiden regelmäßig oder gelegentlich an Sodbrennen. Viele Betroffene beschreiben einen brennenden **Schmerz hinter dem Brustbein** und klagen über **saures Aufstoßen**.

Mit „**Reflux**“ (von lat. refluxus = „Rückfluss“) wird der Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre bezeichnet.

#### Magensäure: Ausgangspunkt der Beschwerden

Der Ausgangspunkt für die Entstehung von Sodbrennen ist der Magen – genauer gesagt der Magensaft. Er enthält die **Magensäure**, eine ca. 0,5%ige Salzsäure, die in den sogenannten Belegzellen des Magens gebildet wird. Sie ist für wichtige Verdauungsprozesse unerlässlich und tötet viele Bakterien ab, die mit der Nahrung aufgenommen werden.



Damit die Magenschleimhaut nicht von der aggressiven Säure angegriffen wird, hat die Natur einen raffinierten Selbstschutzmechanismus vorgesehen: Die Zellen der Magenschleimhaut produzieren eine Schleimschicht, die die empfindliche Schleimhaut im Magen vor der Säure schützt.

#### Wie entsteht Sodbrennen?

Sodbrennen und saures Aufstoßen entstehen, wenn saurer Mageninhalt nach oben steigt. Die **aufsteigende Säure** führt in der Speiseröhre zu Reizungen, die als **brennender Schmerz hinter dem Brustbein** wahrgenommen werden. Im Normalfall ist der Magen durch die Magenschleimhaut gut gegen

die Säure geschützt. Wird jedoch zu viel Magensäure produziert oder ist die Schutzschicht des Magens durch Medikamente oder Stress beeinträchtigt, kann es zu säurebedingten Beschwerden im Bereich des Magens kommen.

Als Ursache für Sodbrennen und saures Aufstoßen kommen zum Beispiel eine **erhöhte Säureproduktion im Magen** in Frage oder eine **Schwächung des Schließmuskels**, der normalerweise das Aufsteigen von saurem Mageninhalt verhindert. Symptome wie **Husten, Heiserkeit, Kopfschmerzen oder Sodbrennen als Folge durch die aufsteigende Magenflüssigkeit** treten oftmals unmittelbar nach dem Essen oder im Liegen auf. Meistens werden die Betroffenen von einem ständigen sauren Aufstoßen geplagt.

Wer unter Sodbrennen leidet, sollte seine **Ernährungsgewohnheiten** überprüfen. Denn der brennende Schmerz in der Brust wird oftmals durch „falsches“ Essen ausgelöst. Neben bestimmten Lebensmitteln und Speisen können auch **Stress und Hektik** beim Essen und bestimmte **Medikamente** die Säureproduktion im Magen anregen. Mit einigen einfachen Regeln gelingt es, wichtigen „Säurelockern“ aus dem Weg zu gehen – damit die Magensäure gar nicht erst den Weg in Richtung Speiseröhre einschlägt.



### Ernährung & Sodbrennen: GUT

- mehrere **kleinere Mahlzeiten** über den Tag verteilt essen
- **leicht Verdauliches** bevorzugen (z. B. mageres Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Reis)
- vor allem **abends** auf **leichte Kost** achten und vor dem Hinlegen (ob nachmittags oder abends) nichts mehr essen
- ein **Verdauungsspaziergang** nach dem Essen
- **Getränke ohne Kohlensäure oder Fruchtsäuren** wählen (stilles Wasser, Kamillentee)
- ausreichend **Zeit fürs Essen einplanen** (Handy, Laptop & Co. sind beim Essen tabu!)



### Ernährung & Sodbrennen: SCHLECHT

- **wenige Mahlzeiten** am Tag, dafür **große Portionen**
- **schwer Verdauliches** wie fettes, geräuchertes oder gepökeltes Fleisch, Wurstwaren, Frittiertes, Eierspeisen, schwere Soßen, Mayonnaise oder Süßigkeiten etc.
- **alkoholische Getränke** – dazu zählt auch der beliebte „Verdauungsschnaps“
- **Rauchen**
- **Säurelocker** wie Zitrusfrüchte, scharfes Essen, Süßigkeiten, Tomaten
- **Limonade, Mineralwasser mit Kohlensäure, Fruchtsäfte, Kaffee**

Einige kleine Veränderungen können also schon hilfreich sein, um Sodbrennen aktiv entgegen zu steuern – bevor die Beschwerden überhaupt entstehen!

Wenn die oben genannten Maßnahmen nicht ausreichen, um Ihre Reflux-Beschwerden zu lindern, fragen Sie Ihren Haus- oder Facharzt, ob eine Einnahme von Medikamenten gegen das Sodbrennen sinnvoll für Sie sein kann.

Quellen: <http://eatsmarter.de/ernaehrung/bei-krankheiten/ernaehrung-bei-reflux>  
<http://www.sodbrennen-ratgeber.com/ernaehrung-bei-sodbrennen.html>

Leitlinie der DGVS (Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten):  
<http://www.dgvs.de/leitlinien/gastrooesophageale-refluxkrankheit/>

Erstellt von Mari Arens, Ärztin in der Praxis Doniec/Birkner