

Reflux



Infos und Tipps
für Betroffene

Die Refluxkrankheit

Die Refluxkrankheit beruht in den meisten Fällen auf einer Erschlaffung des unteren Speiseröhren-Schließmuskels. Dieser dichtet die Speiseröhre außerhalb des Schluckaktes nicht mehr ausreichend gegenüber dem Magen ab. Besonders im Liegen und beim Bücken tritt dann saurer Mageninhalt in die Speiseröhre und reizt die Schleimhaut.

Typische Symptome

- Sodbrennen
- Aufstoßen von Luft und/oder saures Aufstoßen von Mageninhalt
- Engegefühl hinter dem Brustbein.
- Erbrechen.
- Schluckbeschwerden und Räusperzwang.
- Druckgefühl im Oberbauch.
- Heiserkeit, belegte Stimme.
- Luftnot, chronische Bronchitis, auch Asthma

Tipps für den Alltag

Tragen Sie bequeme Kleidung. Enge Kleidung übt Druck auf den Magen aus.

- Lagern Sie den Kopf im Liegen hoch, wählen Sie eine aufrechtere Schlafposition. Verwenden Sie eine Kopfstütze oder ein zweites Kopfkissen.
- Vermeiden Sie direkt nach dem Essen Bewegungen, die den Druck auf den Magen erhöhen, z.B. Bücken.

Die richtige Ernährung

Sodbrennen und Aufstoßen, lassen sich manchmal durch eine Ernährungsumstellung lindern. Achten sie auf eine **leichte ausgewogene Vollkost-Ernährung mit Eiweißen und Ballaststoffen**.

- Überfüllen Sie Ihren Magen nicht. Essen Sie lieber mehrere kleinere Mahlzeiten.
- Speisen und Getränke sollten nicht extrem heiß oder kalt sein.
- Trinken Sie viel stilles Wasser, das neutralisiert.
- Trinken Sie Kaffee, schwarzen Tee und Cola nur in Maßen.
- Essen Sie möglichst 2-3 Stunden vor dem Schlafen

Greifen Sie zu

- kohlen säurearmen Getränken
- ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, -nudeln, Weizenmehl ab Typ 550 und höher, etc.
- magerem Fleisch und Fisch
- proteinreiche Lebensmittel wie Quark, Kefir, Joghurt...
- Gemüse, säurearm sind z.B. Zucchini, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Brokkoli, Blumenkohl, Salat und Kartoffeln
- Obst, säurearm sind z.B. Bananen, Weintrauben, Mango, Melone, Birne, Apfel (Jonagold, Gala, Golden Delicious)
- einer säurearmen Kaffeesorte

Das sollten Sie lieber meiden:

- magenreizende Substanzen wie Alkohol und Nikotin
- Zucker/Süßigkeiten/Kuchen
- Scharfes
- Fettiges
- Weißmehlprodukte
- Säurehaltiges Gemüse wie Zwiebeln, Paprika, Sauerkraut...
- Säurehaltiges Obst wie Grapefruit, Orangen, Mandarinen...

Das Krankenhaus

Das Elisabeth Krankenhaus verfügt über 230 Betten und genießt seit mehr als 100 Jahren das große Vertrauen seiner Patienten. 1898 als erste Krankenhaus GmbH Deutschlands gegründet, versorgt es heute mit moderner Hightech mehr als 10.000 stationäre Patienten in den Bereichen Innere Medizin, Gefäß-, Unfall- und Allgemein Chirurgie, Kardiologie, Onkologie/Hämatologie, Geriatrie/Neurologie, Orthopädie und HNO, sowie den nicht betten-führenden Fachabteilungen Anästhesie und Radiologie sowie im REHA-Zentrum „salvea“.

Innere Medizin und Gastroenterologie

Dr. med. Frank Dederichs
Chefarzt



Telefon: 02361 601-340
E-Mail: frank.dederichs@ekonline.de

Elisabeth Krankenhaus GmbH
Röntgenstraße 10, 45661 Recklinghausen
Tel: 02361 / 601-0 | Fax: 02361 / 601-125
info@ekonline.de
www.ekonline.de



ELISABETH KRANKENHAUS
RECKLINGHAUSEN

