

ERNÄHRUNG BEI REFLUX

INHALT:

- ⇒ Reflux: Erklärung und Ursachen
- ⇒ Therapie
- ⇒ Ernährungsempfehlungen
- ⇒ Säurelocker
- ⇒ Altbewährte Hausmittel
- ⇒ Gewichtsreduktion

Diese Unterlage richtet sich an Personen mit ärztlich diagnostiziertem Reflux.
Sie wurde mit dem aktuellen Wissen erstellt und beinhaltet wissenschaftlich
gesicherte Gesundheitsinformation zum Thema.

WAS IST REFLUX?

Reflux, beziehungsweise Sodbrennen, beschreibt den Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre und die dadurch hervorgerufenen Beschwerden. Schmerzen hinter dem Brustbein oder saures Aufstoßen sind zum Beispiel solche Beschwerden.

Reflux kann folgende Ursachen haben:

- ⇒ Die Säureproduktion im Magen ist erhöht.
- ⇒ Der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre ist geschwächt.
- ⇒ Zwerchfellbruch (Hiatushernie)
- ⇒ Erhöhter Magendruck, zum Beispiel in der Schwangerschaft, bei Wasseransammlung im Bauchraum, bei Fettleibigkeit.

Weitere begünstigende Faktoren sind Übergewicht, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel, Stress, Alkohol und Rauchen. Auch bestimmte Medikamente können Reflux auslösen. In diesem Fall ist Reflux als Nebenwirkung im Beipackzettel des Medikaments angeführt.

THERAPIE

Im Mittelpunkt der Reflux-Therapie steht die Säureblockade durch Medikamente. Ein weiterer wesentlicher Therapiebaustein ist die Verbesserung der Lebensmittelauswahl und die Veränderung von Essgewohnheiten. Eine Ernährung, die an Ihre Bedürfnisse angepasst ist, hilft Ihnen dabei, Beschwerden langfristig zu reduzieren oder zu verhindern und die Lebensqualität zu steigern. Achten Sie aber darauf, die Lebensmittelvielfalt nicht zu sehr einzuschränken, da ansonsten ein Nährstoffmangel entstehen kann.

ERNÄHRUNG

Basis = ausgewogene, leichte Vollkost

ZIELE DER ERNÄHRUNGSTHERAPIE

mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt

ausgewogene Ernährung unter Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten

Gewichtsreduktion bei Übergewicht oder Adipositas

Alkoholkonsum meiden oder einschränken

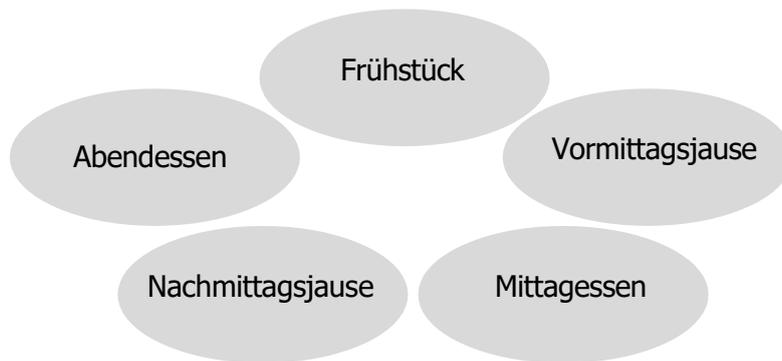
ergänzend zu ernährungstherapeutischen Maßnahmen
sollte ein Rauchstopp erfolgen

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

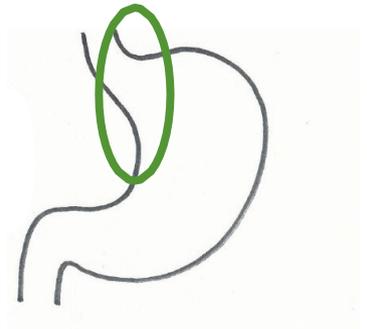


ESSEN SIE MEHRERE KLEINE MAHLZEITEN ÜBER DEN TAG VERTEILT.

Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser verträglich als wenige große. Der Grund dafür ist, dass bei kleinen Mahlzeiten der Druck im Magen gering bleibt und dadurch weniger saurer Mageninhalt zurück in die Speiseröhre fließt. Planen Sie deshalb drei kleinere Hauptmahlzeiten und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten ein.



Planen Sie bei jeder Mahlzeit eine hochwertige Eiweißkomponente ein. Durch das Eiweiß ist der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen besser verschlossen. Dadurch werden Beschwerden gemildert.



Zu den Eiweißlieferanten zählen:

Tierische Eiweißlieferanten	Pflanzliche Eiweißlieferanten
⇒ mageres Fleisch, Schinken	⇒ Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen usw.)
⇒ Fisch	⇒ Sojaprodukte (Tofu, Sojadrink usw.)
⇒ Eier	<i>Die Verträglichkeit von Hülsenfrüchten und Sojaprodukten muss individuell getestet werden.</i>
⇒ magere Natur-Milchprodukte	

Beispiele für eine eiweißreiche Zwischenmahlzeit:

- ⇒ 1 Becher (200-250 ml) Naturjoghurt, Kefir, Skyr oder Buttermilch, kombiniert mit einem Stück säurearmen Obst (zum Beispiel Äpfel oder Beeren)
- ⇒ 1 dünne Scheibe Brot oder 2-3 Scheiben Knäckebrot mit Topfenaufstrich, fettreduziertem Frischkäse, Hüttenkäse, Käse (bis maximal 45 % F.i.T.) oder Aufstrich aus Hülsenfrüchten (zum Beispiel Kichererbsen- oder Linsenaufstrich)



OPTIMIEREN SIE IHR ESSVERHALTEN!

- ⇒ Kauen Sie gut! Zu große Essensbrocken im Magen belasten die Verdauung und können die Beschwerden verschlechtern.
- ⇒ Nehmen Sie sich ausreichend Zeit fürs Essen. Das Sättigungsgefühl tritt erst nach 15 bis 20 Minuten ein. Machen Sie während des Essens bewusst Pausen und legen Sie das Besteck nieder, um hastiges Essen und Schlingen zu vermeiden.
- ⇒ Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin, denn dadurch wird das Zurückfließen von Mageninhalt in die Speiseröhre gefördert. Planen Sie stattdessen einen Verdauungsspaziergang ein.
- ⇒ Tragen Sie locker sitzende Kleidung. Einengende Kleidung kann die Symptome verstärken.
- ⇒ Nehmen Sie das Abendessen 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen zu sich und achten Sie auf eine fettarme, bekömmliche Lebensmittelauswahl. Meiden Sie abends große Mengen an Rohkost, fettigen Speisen und groben Vollkornprodukten.
- ⇒ Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr kann Refluxsymptome verhindern. Ballaststoffe sind in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten enthalten. Besonders lösliche Ballaststoffe aus Haferflocken, Leinsamen, Flohsamen und Quarkernmehl helfen dabei, die Speiseröhre und den Magen zu schonen.

RAUCHEN



Im Zuge einer Änderung Ihres Lebensstils sollten Sie auch das Rauchen einschränken. Rauchen ist nicht nur mit zahlreichen Schäden der Lunge verbunden, sondern kann auch bestehenden Reflux verstärken. Warum?

1. Rauchen hemmt die Funktion des Schließmuskels beim Mageneingang. Dadurch wird der Magen nicht vollständig verschlossen und Mageninhalt kann leichter in die Speiseröhre zurückfließen.
2. Rauchen fördert die Magensäureproduktion. Dadurch wird der Magen und die Speiseröhre stärker gereizt. Magengeschwüre und eine Speiseröhrenentzündung können die Folgen sein.

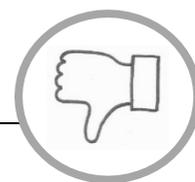
Also: Rauchen Sie so wenig wie möglich bzw. hören Sie komplett damit auf!



3 MEIDEN SIE BELASTENDE SPEISEN!

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf verschiedene Lebensmittel. Deshalb ist es wichtig, die individuelle Verträglichkeit zu testen. Meiden Sie Lebensmittel und Speisen, die Ihre Beschwerden verstärken und ernähren Sie sich abwechslungsreich. Wenn Sie Lebensmittel oder Getränke meiden und es dadurch zu keiner Besserung der Beschwerden kommt, führen Sie diese Lebensmittel oder Getränke (zum Beispiel kohlensäurehaltiges Mineralwasser) wieder in Ihre Ernährung ein. Bei manchen Personen tritt bereits nach einer Woche eine deutliche Verbesserung der Beschwerden ein, bei anderen dauert es länger. Ihre Diätologin/Ihr Diätologe kann Sie bei der Mahlzeitengestaltung unterstützen.

Folgende Lebensmittel, Speisen und Getränke können den Magen belasten:



Scharfe Gewürze und scharf gewürzte Speisen	Chili, Pfeffer, Curry, Kren, Senf, scharfes Paprikapulver, roher Knoblauch oder Zwiebel, Schnittlauch, Bärlauch
Stark angebratene oder geröstete Speisen	Grillkotelett, Bratwürste, scharf angebratenes Fleisch oder Fisch, Röstgemüse, Grillgemüse
Fetteiche Lebensmittel und Speisen	fettes Fleisch, fette Wurst mit mehr als 20 % Fett, fetter Fisch (zum Beispiel Hering, Sardellen, Makrele), Fischkonserven mit Öl oder Soße, fettreiche Milchprodukte (zum Beispiel Schlagobers, Mascarpone, Crème Fraiche, Käse mit mehr als 45 % F.i.T., Schimmelkäse) Mayonnaise, große Mengen an Butter oder Margarine, Schmalz, Fertigsoßen, fettreiche Mehlspeisen (gebackene Germ-Mehlspeisen, Blätter-/Plunderteiggebäck, Cremeschnitte)
Geräucherte Produkte	Speck, geräucherte Wurst (zum Beispiel geräucherte Extrawurst), stark geräucherter Schinken, geräucherter Fisch (Räucherlachs, Räucherforelle)
Frittierte Speisen	Pommes frites, Kroketten, Rösti, gebackenes Gemüse, frittierte Fleischgerichte (Wiener Schnitzel, Cordon bleu, Backhendl, etc.) und gebackener Fisch
Süßigkeiten, Mehlspeisen	Schokolade, Eis, Kekse, Müsliriegel, Kuchen, Torten, Waffeln, Dessertcreme, Buttercreme

SÄURELOCKER

Meiden Sie Lebensmittel und Speisen, die die Magensäureproduktion erhöhen. Diese werden auch als „Säurelocker“ bezeichnet und führen bei vielen Menschen zu Sodbrennen und Aufstoßen. Als Säurelocker gelten:

Zitrusfrüchte	Orange, Mandarine, Zitrone, Limette, Grapefruit, Kumquats, Pomelo
Tomaten und daraus hergestellte Produkte	Tomatensoße, Tomatenmark, Ketchup, Tomatensaft, passierte Tomaten, getrocknete Tomaten
Pfefferminze	Tee, Sirup oder Saft aus Pfefferminze
Sonstiges	Kaugummi, Rindsuppe



ALKOHOL



Ein Glas Wein zum Abendessen, ein Verdauungsschnapslerl nach einem üppigen Essen oder eine Flasche Bier zum Fernsehen: Alkohol hat einen besseren Ruf, als er verdient. Studien zeigen, dass hoher Alkoholkonsum mit zahlreichen negativen Folgen für die Gesundheit verbunden ist und zu ernsthaften Gesundheitsschäden führen kann: Fettleber, Magengeschwüre, Speiseröhrentzündung und so weiter. Alkohol, insbesondere säurebetonte Getränke wie Sekt oder Weißwein, sollten gemieden werden. Warum?

1. Alkohol schwächt die Magennerven. Dadurch spüren Sie zwar nach einem Verdauungsschnapslerl das unangenehme Völlegefühl nicht mehr, gleichzeitig wird dadurch aber die Magenentleerung verzögert. Dadurch bleibt das Essen länger als nötig im Magen liegen.
2. Alkohol lockert den Schließmuskel beim Mageneingang. Dadurch kann saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen und dort Schmerzen und Sodbrennen verursachen.

Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum daher ein oder meiden Sie Alkohol komplett!

ALTBEWÄHRTE HAUSMITTEL IM AKUTFALL

Bei starkem, akuten Sodbrennen gibt es einige altbewährte Hausmittel, deren Wirkung auf Erfahrungswerten beruht und bei vielen Betroffenen zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden führen können. Zu diesen Hausmitteln zählen:

1 Tasse ungesüßten Kräutertee trinken, zum Beispiel Kamille, Fenchel, Eibischwurzel, Käse-
pappel (Malven) oder Schafgarbe.

Dazu 1 Scheibe trockenes Brot langsam essen und gut kauen.

250-500 ml hydrogencarbonat-reiches Wasser (Wasser mit einem HCO₃-Gehalt über 1000 mg pro Liter) schluckweise vor den Mahlzeiten und bei Bedarf über den Tag verteilt trinken
(zum Beispiel Sieldorfer Heilwasser®, Johannisbrunnen-Heilwasser®,
Thalheimer Heilwasser®)

1 Portion ungesalzene, geschälte Mandeln oder Haselnüsse (25 g) langsam essen.

1 Glas warme Milch trinken, dazu 1 Scheibe Zwieback, Knäckebrot oder trockenes Brot essen.

1 Glas Kartoffelsaft langsam und schluckweise trinken.
Kartoffelsaft ist in Reformhäusern und Apotheken erhältlich.

Verwendung von Heilerde als therapeutisches Hilfsmittel.
Heilerde zum Einnehmen gibt es als Pulver oder Kapseln. Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder
Ihren Apotheker/Ihre Apothekerin nach Empfehlungen für die Einnahme.

Treten die Beschwerden bei Ihnen vor allem nachts auf,
sollten Sie mit erhöhtem Oberkörper schlafen (Kopfteil hochstellen).

GEWICHTSREDUKTION

Ein möglicher Auslöser für Reflux ist Übergewicht. Der Grund dafür ist, dass das Fett im Bauchraum den Platz für Organe reduziert. Die Organe, unter anderem auch der Magen, werden nach oben gedrückt. Dadurch wird der Mageninhalt in die Speiseröhre zurückgedrängt und verursacht dort das typische Brennen.

Damit sich die Speiseröhre nicht dauerhaft entzündet und es nicht zu Folgeerkrankungen kommt, ist es wichtig, dass Sie etwas gegen überschüssige Kilos tun. Dazu zählt in erster Linie eine Ernährungsumstellung in Kombination mit ausreichend Bewegung. Für individuelle Empfehlungen und Abnehm-Tipps fragen Sie Ihren Diätologen/Ihre Diätologin.

Diese Unterlage wurde im Zuge des öffentlich finanzierten Ernährungsberatungsprogrammes „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN — daheim und unterwegs“ im Rahmen der Arbeitsgruppe „Qualitätsmanagement und Weiterentwicklung“ von Diätologinnen erstellt und mit der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark abgestimmt. Das Programm wurde vom Gesundheitsfonds Steiermark beauftragt und wird von der FH JOANNEUM, Institut Diätologie, umgesetzt.

Die Inhalte dieses Informationsblattes entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Quellen:

Hahn, A./ Ströhle, A./ Wolters, M./ Behrendt, I./ Heinen, D. (2016): Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. 3. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Madisch, A./ Koop, H./ Miehle, S. (2023): S2k-Leitlinie Gastroösophageale Refluxkrankheit und eosinophile Ösophagitis.

Rust, P./ Hasenegger, V./ König, J. (2017): Österreichischer Ernährungsbericht 2017. Im Auftrag vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. Erstellt von Departement für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Wien. ISBN: 978-3-903099-32-6.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE (2016): Ernährung und Sodbrennen. Aktualisierte Fassung Januar. Bern.

Fotos und Grafiken: Birgit Kogler, BSc