

Therapie bei Sodbrennen/Speiseröhrentzündung (Refluxösophagitis)

Die Ernährung spielt eine große Rolle bei der Refluxkrankheit. Kleine Mahlzeiten, wenig Fett und Zucker, nicht zu spät essen - das schützt Magen und Speiseröhre vor Sodbrennen.

- ✓ **Kleine Mahlzeiten**, über den Tag verteilt, sind empfehlenswert. Üppige Spätmahlzeiten vermeiden.
- ✓ Der Speiseplan sollte **überwiegend aus fettarmen, eiweiß- und ballaststoffreichen Lebensmitteln** bestehen.
- ✓ Zu **vermeiden** sind sehr **fettige, scharfe oder stark gewürzte Speisen** - zum Beispiel säurereiches Obst, Salate mit Mayonnaise oder fettiges Fleisch.
- ✓ Auch **säurehaltige Nahrungsmittel wirken reizend** auf die empfindliche Schleimhaut. Das gilt für **saures Obst** ebenso wie beispielsweise für **Kaffee und Sprudel** oder Erfrischungsgetränke mit Kohlensäure.
- ✓ **Zucker, Süßwaren, Knabber- und Weizengebäck** sollten Sie ebenfalls **einschränken**.
- ✓ Nach Möglichkeit mehr selbst kochen: „**Clean Eating**“ (möglichst frische und naturbelassene Küche - wörtlich: „reines/sauberes Essen“). Fast Food und Fertigprodukte befeuern das Sodbrennen.
- ✓ Warme Speisen am besten durch Kochen/Dämpfen zubereiten oder ganz schonend in wenig Öl braten - **scharf Angebratenes, Geröstetes und Frittiertes besser meiden**.
- ✓ Ein **Leinsamen-Aufguss** lindert: dafür etwa 10 Gramm (1 EL) helle Leinsamen, am besten leicht geschrotet, in einem Teesäckchen verpackt in einen Becher geben, mit 150 ml kochend heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Teesäckchen entfernen. Den leicht nussig schmeckenden Aufguss in kleinen Schlucken trinken.
- ✓ **Säureschutzsud "KüKaLeiWa"**: Dieser Sud schützt die Schleimhaut der Speiseröhre. Er wird über den Tag verteilt getrunken. Man benötigt: 2 TL **Kümmelkörner** (oder Fenchelsamen), 2 mittelgroße **Kartoffeln**, in grobe Stücke geschnitten, 2-3 TL **Leinsamen** (nicht gemahlen) und 2 Liter **Wasser**. Alles zusammen in einem großen Topf aufsetzen und 20 Minuten kochen, dann abseihen, dabei den Sud auffangen. Den Sud - man erhält etwa anderthalb Liter - innerhalb von zwei Tagen in Abständen von einigen Stunden warm trinken. Idealerweise: als Erstes morgens 20-30 Minuten vor dem Frühstück; als Letztes abends, den Rest tagsüber. In der warmen Jahreszeit im Kühlschrank aufbewahren. Entsprechende Menge erst kurz vor dem Trinken anwärmen. Die Behandlung kann man über etwa 4-6 Wochen durchführen und bei Bedarf jederzeit wieder beginnen.
- ✓ Lindernd wirkt auch eine **Kamillen-Rollkur**: Dafür morgens 1 EL lose Kamillenblüten mit 250 ml heißem Wasser aufgießen und 20 Minuten ziehen lassen. Abseihen und auf nüchternen Magen trinken. Dann jeweils 5 Minuten auf den Rücken, auf die Seiten und auf den Bauch legen. Am besten zwei Wochen lang jeden Morgen durchführen!

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
-----------	----------------	----------------------

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen	Fein geschrotetes Vollkornbrot, -knäckebrötchen, Zwieback; zarte Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Kartoffeln, Kartoffelbrei	Sehr frisches Brot, Weißbrot, Toastbrot, Laugengebäck, sehr grobe Vollkornbrote; Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Süßes und Knabberien		Süßigkeiten, fette und süße Backwaren, Eiscreme, süße Molkereiprodukte (s. u.), Chips, Flips, Kräcker, Salzgebäck
Obst (2 Portionen/Tag)	<u>Säurearmes Obst</u> : Apfel (Jonagold, Cox, Gala, Gloster, Golden Delicious), Aprikose, Banane, Birne, Erdbeeren (frisch), Mango, Honigmelone, Marillen, Papaya, Pflaume, Pfirsich, Wassermelone, Weintrauben	<u>Säurereiches Obst</u> : Ananas, Kiwi, Grapefruit, Mandarine, Nektarine, Pampelmuse, Orange, Sauerkirschen, stark gezuckerte Obstkonserven, Obstmus. <u>Nach individueller Verträglichkeit</u> : Beeren, Avocado
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen, Spinat, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, Rote Bete, Steckrübe, Zucchini; Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)	<u>Nach individueller Verträglichkeit</u> : pikanter Gurkensalat, Kohlgemüse/-salate, Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Rotkraut, Sauerkraut, Paprika(-gemüse), Pilze, Zwiebeln
Nüsse und Samen	Nach individueller Verträglichkeit	gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 1-2 EL Öl/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter	Fette Brühen, Soße und Suppen; große Mengen an Streich- und Kochfett; Mayonnaise
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Stilles Wasser, ungezuckerter Tee	Wasser mit Kohlensäure, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; <u>nach individueller Verträglichkeit</u> : Kaffee (in Maßen), sehr kalte oder sehr heiße Getränke
Fisch und Meeresfrüchte	Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Karpfen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Garnelen, Krabben,	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; Aal, Hering, Makrele; paniertes oder geräucherter Fisch

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Wurstwaren und Fleisch	Magere Sorten wie Aspik, Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Kassler, Koch- und Lachsschinken; Hühnerfleisch, Putenfleisch, <u>in Maßen</u> : Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Fette Sorten wie Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse / Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, Eisbein; paniertes und frittiertes Fleisch
Eier	Eier, fettarm zubereitet	Fette Eierspeisen
Milch- und Milchprodukte, Käse	Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett Käse 30-40 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Frischkäse; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Milch 3,5 % Fett, Naturjoghurt 3,5 % Fett, Sahnequark, Mascarpone, Sahne, Schmand, Creme fraiche; Käse > 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Mozzarella und Frischkäse; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtquark, -joghurt, -buttermilch, Kakaozubereitungen
Gewürze	Getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter	<u>Vorsichtig dosieren</u> : Chili, Curry, Knoblauch-/Zwiebelpulver, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika rosenscharf, Senf

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.