

Sodbrennen

Alle empfohlene Maßnahmen sollten individuell getestet werden.
Allgemein gilt: Alles, was vertragen wird muss auch nicht reduziert werden.

Maßnahmen zur Vermeidung von Sodbrennen

- Reduktion von sauren und süßen Lebensmitteln
 - reduziert die Säureproduktion im Magen
 - z.B. Vermeidung von zu viel Kohlensäure in Getränken, Süßigkeiten und Limonaden
- Reduktion von scharfen Lebensmitteln
 - reduziert die Reizung des Magens
 - z.B. Verzicht auf Chili, scharfes Curry, Meerrettich
- Reduktion von blähenden Lebensmitteln
 - übermäßige Gasbildung im Magen drückt Flüssigkeit in die Speiseröhre
 - z.B. Reduktion von Pilzen, Zwiebeln und frischem Brot
- **Reduktion von Röststoffen/ Koffein**
 - **reduziert die Reizung durch Röststoffe im Magens / Koffeinreduktion stärkt die Schließkraft der Muskulatur**
 - **z.B. Reduktion von Kaffee oder nur milden Kaffee**
 - **noch bessere Verträglichkeit bei Aufnahme von Kaffee zu einer Mahlzeit**
 - **dünsten statt braten**
- Keine zu späten Mahlzeiten
 - Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen gehen erhöhen den Druck im Magen und fördern die Säureproduktion
 - 3 Stunden vor dem Schlafen gehen aufhören zu essen
- Reduktion oder Vermeidung von Alkohol
 - Symptomatik kann im Allgemeinen verringert werden

Maßnahmen zur Behandlung von Sodbrennen

- Kamillentee/Kamillenblütentee/Tausengüldenkraut-Tee/Kamillenblütenextrakt
 - beruhigt die gereizte Schleimhaut der Speiseröhre / den Magen-Darm-Trakt
- Kartoffelsaft trinken
 - neutralisiert die Magensäure
 - Anwendung des Saftes aus Reformhäusern: 25-100ml, je nach Produkt
- Leinsamenaufguss von geschroteten Leinsamen
 - beruhigt die gereizten Schleimhäute der Speiseröhre und des Magens
 - Anwendung: 1 EL (ca. 10 g) Goldleinsamen in einen Teebeutel geben, mit 150 ml kochend heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen (Quelle: NDR Ernährungsdocs)

- Geschälte Haselnüsse oder geschälte Mandeln essen
 - neutralisieren und binden die überschüssige Magensäure
 - 3-4 Nüsse, nach Bedarf 20-30g insgesamt
- Aufguss mit Heilerde trinken oder Einnahme von Heilerde-Kapseln
 - Mineralstoffe der Heilerde binden überschüssige Magensäure
 - Anwendung:
 - nur Heilerdepulver verwenden
 - muss für die innere Anwendung geeignet sein
 - 1 TL Heilerde mit 150ml lauwarmem Wasser verrühren und in langsamen Schlucken trinken
- milden Senf verwenden
 - enthaltener Essig kann zu einer geringeren Produktion der Magensäure führen. Senfsaat reduziert den pH-Wert des Magens
 - Anwendung: 1 TL Senf zu jeder Mahlzeit
- mehr eiweißhaltigen Lebensmittel verwenden
 - Stärkt die Muskulatur und reduziert die Reizung des Magens
- kleine Mahlzeiten verzehren (gilt nur für Gestationsdiabetes)
 - reduzieren den Druck und die Reizung im Magen und sorgen für eine geringere Magensäureproduktion
- langsames Essen
 - durch bewusstes Essen wird häufig besser gekaut, sodass der Magen weniger Arbeit hat und das Sättigungsgefühl besser wahrgenommen werden kann
- Schlafposition verändern
 - hochgelagert schlafen, mit mehreren Kissen unter dem Kopf
 - Magensäure schließt nicht so leicht in die Speiseröhre
- weite Kleidung tragen
 - Vermeidung einschnürender Kleidungsstücke
 - z.B zu eng geschnallte Gürtel
- Einnahme von pflanzlichen Arzneimitteln
 - Gaviscon oder Gaviscon Liquid (in der Schwangerschaft)
 - **Bildet eine Schutzschicht, die den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre vermeidet**
 - Einnahme laut Packungsbeilage
 - Iberogast
 - **Reguliert** die Magen-Darm Bewegungen
 - Einnahme laut Packungsbeilage