



## Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Refluxösophagitis

---

Eine Entzündung der Speiseröhrenschleimhaut (= Ösophagitis) ist oft eine Folge des Rücklaufs von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre (= Ösophagus). Sie äußert sich durch Brennen und Schmerzen hinter dem Brustbein sowie saures Aufstoßen. Zugrunde liegt meist ein ungenügender Verschluss des Schließmuskels

(= Sphinkter), der den unteren Speiseröhrenabschnitt vom Magen abgrenzt.

Das wichtigste Behandlungsziel ist es, das Druckgefälle zwischen Magen und unterer Speiseröhre zu steigern.

Häufigkeit und Intensität des Rückflusses von Mageninhalt in die Speiseröhre werden durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst, maßgeblich durch die Zusammensetzung der Nahrung.

### **Folgende Empfehlungen können gegeben werden:**

- ❖ 5-6 kleine, über den Tag verteilte Mahlzeiten sorgen für eine geringere Füllung des Magens. Insbesondere die Abendmahlzeit soll wenig voluminös sein und 2-3 Stunden vor dem Schlafen gehen eingenommen werden (sehr hilfreich ist das Hochstellen des Kopfendes des Bettes).
- ❖ Eiweißreiche Mahlzeiten (z.B. fettarme Milchprodukte, magere Fisch-/Geflügel-/Fleischspeisen) führen zu einer Drucksteigerung des Schließmuskels.
- ❖ Fettreiche und zuckerreiche Nahrung (vor allem in Kombination, z.B. in Form von Schokolade, Torte o.ä.) reduziert den Druck des Schließmuskels, kann also die Beschwerden verstärken.
- ❖ Zucker- und salzreiche Nahrungsmittel oder Speisen (z.B. Pizza) wirken stark wasseranziehend. Sie erhöhen darüber den Füllungszustand des Magens und begünstigen einen Reflux.
- ❖ Auf Alkohol, besonders in konzentrierter Form und vor dem Schlafen gehen, soll weitgehend verzichtet werden.
- ❖ Getränke, die zu den Mahlzeiten getrunken werden, verdünnen den Mageninhalt und erhöhen den Füllungszustand des Magens. Auf diese Weise können sie – vor allem wenn sie Kohlensäure enthalten – einen Rückfluss von Mageninhalt fördern. Pfefferminztee enthält Inhaltsstoffe, die das Aufstoßen begünstigen. Das gilt auch für andere pfefferminzhaltige Nahrungsmittel wie z.B. Bonbons, Kaugummi. Kaffee kann erfahrungsgemäß Refluxbeschwerden verstärken, vor allem auf nüchternen Magen.
- ❖ Individuell unverträgliche Bestandteile des Essens und Zubereitungsweisen sollten beachtet werden. Vorsicht ist geboten bei hoch erhitzten (z.B. Gebratenen, Gebackenen, Geschmorten) Fetten, scharfen Gewürzen, säurehaltigen Nahrungsmitteln und Getränken, sehr heißen oder sehr kalten Speisen.
- ❖ Eine Normalisierung des Körpergewichts reicht oft aus, um die Symptomatik drastisch zu reduzieren bzw. zu beseitigen.



## Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Refluxösophagitis

---

- ❖ Eine regelmäßige Verdauung senkt den Druck im Bauchraum.
- ❖ Rauchen begünstigt einen Reflux.
- ❖ Einengende Kleidung (Rock-, Hosenbund, Gürtel) soll vermieden werden.

**Wichtig:** Nicht nur das, was man isst, sondern auch die Umstände der Nahrungsaufnahme spielen eine entscheidende Rolle für die Verträglichkeit. Essen soll stets in Ruhe erfolgen, ungenügendes, hastiges Kauen und Schlucken vermieden werden. Ebenso wie eine Unterhaltung während des Essens führt dies zu verstärktem Schlucken von Luft und kann Aufstoßen und damit Reflux begünstigen.