



Refluxkrankheit Speiseröhre

Liebe*r Patient*in,

bei Ihnen besteht der Verdacht auf eine Refluxkrankheit der Speiseröhre, bzw. die Diagnose wurde bereits gesichert. Bei einer Refluxkrankheit liegen entzündliche Schleimhautveränderungen im unteren Abschnitt der Speiseröhre (im Bereich des Überganges zum Magen) vor, die durch Zurückfließen von Magensäure aus dem Magen in die Speiseröhre entstehen. Typische Symptome sind Sodbrennen, Brennen hinter dem Brustbein, saures Aufsto-

ßen, Oberbauchschmerzen und Völlegefühl. Gelegentlich kommt es auch zu Schmerzen im Hals oder vermehrtem Husten. Wenn Sie unten aufgeführte Verhaltensmaßnahmen befolgen, kann der Heilungsprozess deutlich gefördert werden. Zum einen wird die Säureproduktion im Magen reduziert. Zum anderen kann entstandene Säure schwerer in die Speiseröhre gelangen.

Unsere Empfehlungen:

- Ihre tägliche Ernährung sollte aus 5–6 kleinen Mahlzeiten bestehen. Späte Mahlzeiten vor dem Schlafengehen sollten vermieden werden
- Während der Nacht Hochlagern des Oberkörpers um ca. 10° (Kopfteil um ca. 15–20 cm anheben, mit verstellbarem Kopfteil oder durch Unterlegen von Holzkörpern am Kopfende)
- Keine beengenden Kleidungsstücke oder enge Gürtel tragen
- Arbeiten in gebückter Haltung vermeiden
- Fettreiche Mahlzeiten vermeiden
- Keine Säfte aus Zitrusfrüchten und Tomaten
- Kaffee, Wein, Süßigkeiten und Pfefferminztee vermeiden
- Nikotinkonsum möglichst einschränken
- Alkoholkonsum weitgehend reduzieren

