

Refluxkrankheit der Speiseröhre

Therapeutische Maßnahmen

1. Während der Nacht Hochlagern des Oberkörpers um ca. 15 Grad, z.B. Schaumstoffkeil oder verstellbares Kopfteil.
2. Nicht zu große Essensportionen, keine späte Mahlzeit, Nahrungskarenz mindestens zwei, besser drei Stunden vor dem Schlafengehen.
3. Keine fettreichen, sondern eher eiweißreiche Mahlzeiten.
4. Zwischen den Mahlzeiten reichlich trinken, bevorzugt stilles Mineralwasser (ohne Kohlensäure).
5. Meiden Sie Pfefferminztee und Säfte aus Zitrusfrüchten.
6. Keine beengenden Kleidungsstücke oder Gürtel tragen.
7. Verzichten Sie auf die Genussmittel Nikotin, Kaffee, Alkohol, besonders auf Wein und Sekt.
8. Arbeiten in bückender Haltung meiden.
9. Vermeiden Sie zu starkes Pressen beim Stuhlgang, beugen Sie Verstopfung vor.
10. Versuchen Sie auf der linken Seite einzuschlafen, da der Mageneingang auf der rechten Seite liegt.
11. Versuchen Sie bestehendes Übergewicht zu reduzieren.
12. Zuckerfreier Kaugummi nach den Mahlzeiten fördert den Speichelfluss und kann Refluxbeschwerden bessern.

GastroDocs

Dr. med. Thomas Simon
Dr. med. Reinhard Schneider
und Kollegen

Internisten – Gastroenterologie

Endoskopie, Sonographie und
Funktionsdiagnostik

Müllerstraße 54
80469 München

Tel.: 089 - 260 76 56
Fax: 089 - 260 64 52
info@gastrodocs.de
www.gastrodocs.de