



## Individueller Diätplan bei Sodbrennen (Refluxbeschwerden) und/oder Speiseröhrentzündung (Refluxösophagitis)

**Bei Ihnen wurde eine säureassoziierte Erkrankung der Speiseröhre festgestellt:**

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, aber 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, leicht geschrotet oder ganz, 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.