

Empfehlungen bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und Sodbrennen (Reflux)

Richtige Ernährung

- häufigere kleinere Mahlzeiten statt seltene große Portionen
- möglichst gleichmäßige Abstände zwischen den Mahlzeiten
- letzte Mahlzeit: ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen
- mehr eiweißreiche Nahrungsmittel (Fisch, mageres Fleisch)
- weniger fettreiche Mahlzeiten
- weniger Süßspeisen
- Verzicht auf Alkohol und säuernde Fruchtsäfte
- eingeschränkter Kaffeekonsum

Tipps für den Alltag

- mit erhöhtem Oberkörper schlafen
- körperliche Bewegung nach den Mahlzeiten
- Gewichtsoptimierung, Vermeiden von Übergewicht
- Rauchkarenz, Rauchstop!
- Vermeiden zu enger Kleidung

Eine rechtzeitige Behandlung durch den Arzt kann die Lebensqualität deutlich verbessern und mögliche Gefährdungen für den Körper verhindern.