



Inhalt:

Ernährung und Sodbrennen

- S. 2** Was ist Sodbrennen?
- S. 2** Massnahmen zur Verminderung von Sodbrennen
- S. 3** Weitere Tipps, je nach Verträglichkeit
- S. 3** Sodbrennen - das merke ich mir
- S. 4** Ernährungsempfehlungen bei Sodbrennen
- S. 6** Quellen
- S. 7** Impressum



Was ist Sodbrennen?

Unter Sodbrennen versteht man einen stechenden oder brennenden Schmerz hinter dem Brustbein oder zwischen den Schulterblättern. Dieses Symptom entsteht durch Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre, auch Reflux genannt. Dies geschieht z.B. bei zu hohem Druck auf den Magen oder weil der Schliessmuskel zwischen Magen und Speiseröhre, welcher den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre verhindern sollte, ungenügend schliesst. Sodbrennen ist zwar lästig und schmerzhaft, in der Regel jedoch nichts Ernsthaftes. Bei häufigem Sodbrennen kann die Säurebelastung in der Speiseröhre langfristig jedoch zu Entzündungsreaktionen, Geschwürbildung, Speiseröhrenverengung und im Extremfall zu Speiseröhrenkrebs führen.

Sodbrennen ist ein häufiges Problem. In der westlichen Bevölkerung leiden ca. 10-20% mindestens einmal pro Woche an saurem Aufstossen. Männer und Frauen sind gleichermassen davon betroffen; im Verlaufe einer Schwangerschaft tritt Sodbrennen gehäuft auf. Auch Übergewicht und Rauchen führen zu einem höheren Risiko für saures Aufstossen. Lebensstil-Faktoren wie Stress, Bewegung, Alkoholkonsum oder Ernährung können das Auftreten von Reflux ebenfalls beeinflussen.

Massnahmen zur Verminderung von Sodbrennen

Normalgewichtige leiden weniger häufig an Sodbrennen als Übergewichtige. Mit einer Gewichtsabnahme können die Beschwerden oft reduziert werden. Es ist daher sinnvoll, eine Gewichtszunahme in den Übergewichtsbereich möglichst von Beginn an zu vermeiden. Bei bestehendem Übergewicht empfiehlt sich eine Gewichtsreduktion auch wegen den weiteren gesundheitlichen Vorteilen.

Raucher leiden überdurchschnittlich häufig an Sodbrennen. Doch wie beim Übergewicht lässt sich der Reflux nicht einfach mit einem Rauchstopp behandeln. Vorbeugung ist auch hier die bessere Therapie, was jedoch nicht heissen soll, dass von einem Rauchstopp abgeraten wird. Im Gegenteil, eine Entwöhnung vom Rauchen bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich.

Um den nächtlichen Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre zu reduzieren, empfiehlt es sich, beim Schlafen darauf zu achten, dass der Oberkörper höher liegt als die Füsse, die Matratze aber flach bleibt und bei der Kopfstütze keinen Knick macht: Das ganze Bett am Kopfende mit Klötzen oder Büchern unterstellen.



Weitere Tipps, je nach Verträglichkeit

Viele Ernährungsfaktoren (Alkohol, Kaffee, Fett, Schokolade, Minze, Kohlensäure, Fruchtsäfte, scharfe Gewürze usw.) werden immer wieder mit Sodbrennen in Zusammenhang gebracht worden. Es fehlen jedoch Studien, welche die Wechselwirkung eindeutig belegen. Die folgenden Tipps sind deshalb nicht als Muss-Massnahmen, sondern vielmehr zum Ausprobieren gedacht.

- Den Magen nicht mit grossen Mahlzeiten belasten, sondern über den Tag verteilt 5-6 kleine Mahlzeiten einnehmen.
- Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zu-Bett-Gehen genügend Zeit verstreichen lassen.
- Nicht zu salzig oder scharf würzen.
- Kohlensäurehaltige Getränke meiden.
- Stark säurehaltige Früchte und Fruchtsäfte meiden.
- Kaffee und starken Schwarztee mit Zurückhaltung konsumieren.
- Alkoholische Getränke mit Zurückhaltung konsumieren.
- Getränke und Speisen nicht eiskalt konsumieren.
- Ofenfrisches Brot und Gebäck mit Zurückhaltung verzehren.
- Produkte mit Pfefferminze (Tee, Kaugummi, Bonbons) meiden.
- Schokolade mit Zurückhaltung geniessen.
- Fettreiche Nahrungsmittel und Zubereitungsarten einschränken.

Ausserdem:

- Keine beengenden Kleider tragen.
- Sich nicht direkt nach dem Essen bücken oder etwas Schweres aufheben.
- Ein regelmässiger Stuhlgang ohne starkes Pressen vermindert den Druck im Bauchraum.

Falls die aufgeführten Empfehlungen zu keiner spürbaren Besserung führen, ist es ratsam, ärztlichen Rat einzuholen.

Sodbrennen - das merke ich mir

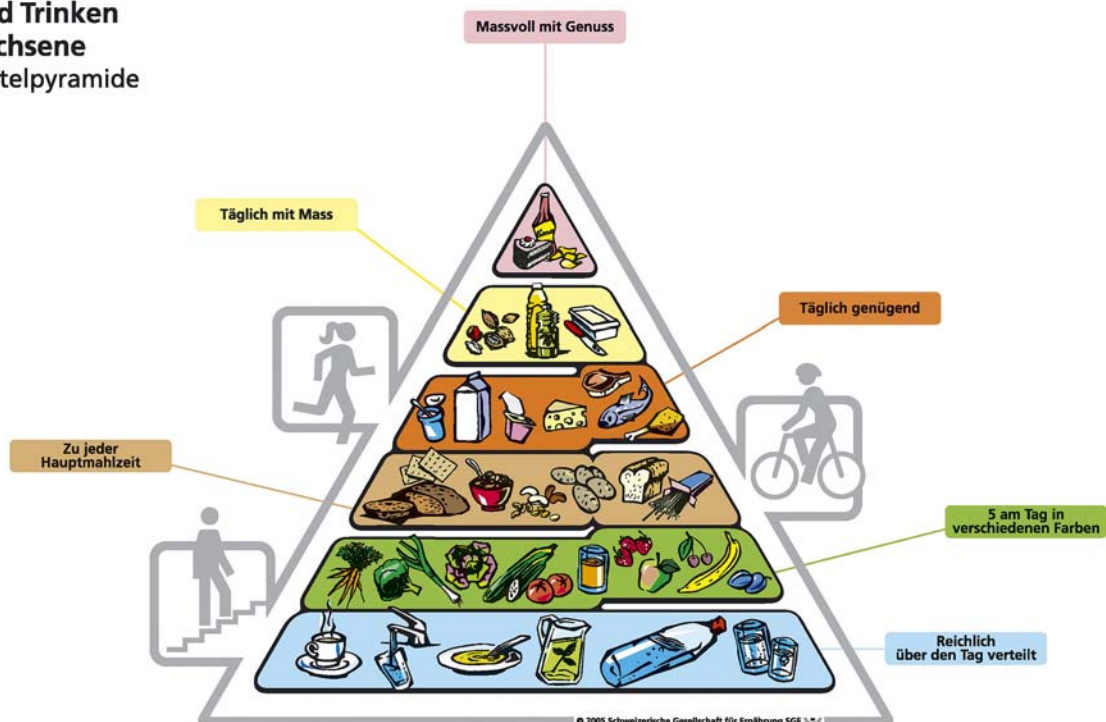
- Übergewicht und Rauchen vermeiden.
- Position beim Liegen und Schlafen optimieren.
- Individuelle Auslöser von Sodbrennen meiden.



Ernährungsempfehlungen bei Sodbrennen

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Die Ernährungsempfehlungen bei Sodbrennen basieren auf der Lebensmittelpyramide. ***Kursiv und fett gedruckte Textstellen beschreiben Massnahmen, welche Personen mit Neigung zu Sodbrennen eventuell zu einer Linderung verhelfen können (je nach persönlicher Verträglichkeit).***

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Getränke – Reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee (**Pfefferminztee nur bei guter Verträglichkeit**). **Kohlensäure- und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) einschränken.**

Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mind. 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mind. 120 g = 1 «Handvoll»). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden. **Säurearme Sorten bevorzugen.**

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75 –125 g Brot oder 60 –100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180 – 300 g Kartoffeln oder 45 – 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100 –120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100 –120 g Tofu/Quorn). Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, **fettreduzierte Varianten bevorzugen** (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 –180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 – 60 g Käse).

Öle, Fette und Nüsse – Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20 –30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.). **Fettarme Zubereitungsarten und Speisen bevorzugen.**

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke – Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen, **eventuell einschränken. Kohlensäure- und alkoholhaltige Getränke einschränken.** Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und **Speisen zurückhaltend salzen und mild würzen.**

Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde.ch.



Quellen

1. Dent, J, El-Serag, HB, Wallander, MA & Johansson, S 2005, 'Epidemiology of Gastro-Oesophageal Reflux Disease: A systematic Review', *Gut*, Vol. 54, S. 710-717
2. Kaltenbach, T, Crockett, S & Gerson, LB 2006, 'Are Lifestyle Measures effective in Patients with Gastroesophageal Reflux Disease?: An Evidence-Based Approach', *Archives of Internal Medicine*, Vol. 166, S. 965-971
3. Thomas, B & Bishop, J 2007, 'Disorders of the stomach and duodenum, in B Thomas & J Bishop (eds), *Manual of dietetic practice*, 4. Ausgabe, Blackwell Publishing, Oxford, S. 434-435



Impressum

© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Überarbeitung

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Fachgruppe Gastroenterologie SVDE

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Geschäftsstelle

Conrad Frey Beatrice, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Vorstandsmitglied

Dr. Criblez Dominique, Chefarzt Gastroenterologie / Hepatologie – Luzerner Kantonsspital

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.