



## Ernährung und Sodbrennen

### Inhalt

► Merkblatt Ernährung und Sodbrennen / November 2011, aktualisiert Januar 2016

- 2 Was ist Sodbrennen?
- 2 Massnahmen zur Verminderung von Sodbrennen
- 2 Weitere Tipps, je nach Verträglichkeit
- 2 Sodbrennen – das merke ich mir
- 3 Ernährungsempfehlungen bei Sodbrennen
- 5 Quellen
- 5 Impressum



## Ernährung und Sodbrennen

### 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. Gelegentliches Sodbrennen ist zwar lästig und schmerzhaft, in der Regel jedoch harmlos. 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 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. Es fehlen jedoch Studien, welche die Wechselwirkung eindeutig belegen. Wird eine individuelle Unverträglichkeit gegenüber einzelnen Nahrungsmitteln vermutet, können diese versuchsweise weggelassen werden.

Ausserdem:

- 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.
- 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 Schweizer Lebensmittelpyramide gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte. Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität etc.) gelten die kleineren bzw. die grösseren Portionenangaben.

Die Mengen 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. Eine schonende Zubereitung der Speisen trägt dazu bei, die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Zum Salzen empfiehlt sich jodiertes und fluoridiertes Speisesalz. Generell sollten Speisen zurückhaltend gesalzen werden. Die Ernährungsempfehlungen bei Sodbrennen basieren auf der Schweizer Lebensmittelpyramide. *Kursiv und fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an Personen mit Neigung zu Sodbrennen.*





### Getränke

Täglich 1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z.B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. *Kohlensäure- und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) nach individueller Verträglichkeit.*

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- bzw. Gemüsesaft ersetzt werden. *Individuell unverträgliche Sorten meiden.*

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht:  
75–125 g Brot/Teig oder  
60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder  
180–300 g Kartoffeln oder  
45–75 g Knäckebrot / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte.  
1 Portion entspricht:  
2 dl Milch oder  
150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder  
30 g Halbhart-/Hartkäse oder  
60 g Weichkäse.

Zusätzlich täglich 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. Zwischen diesen Proteinlieferanten abwechseln.

1 Portion entspricht:  
100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder  
2–3 Eier oder  
30 g Halbhart-/Hartkäse oder  
60 g Weichkäse oder  
150–200 g Quark/Hüttenkäse.

### Öle, Fette & Nüsse

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne.

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

### Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabereien und alkoholische Getränke mit Mass genießen bzw. *allenfalls einschränken.*



### Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angemerkt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch).

### Quellen

- Dent J, El-Serag HB, Wallander MA, Johansson S. Epidemiology of Gastro-Oesophageal Reflux Disease: A systematic Review. Gut 2005;54:710-17.
- Kaltenbach T, Crockett S, Gerson LB. Are Lifestyle Measures effective in Patients with Gastroesophageal Reflux Disease?: An Evidence-Based Approach. Archives of Internal Medicine 2006;166: 965-71.
- Thomas B, Bishop J. Disorders of the stomach and duodenum. In Thomas B, Bishop J, eds. Manual of dietetic practice. 4. Ausgabe. Oxford: Blackwell Publishing, 2007. S. 434-35.
- Koop H, Fuchs KH, Labenz J, Lynen Jansen P, Messmann H, Miehke S  
S2k-Leitlinie Gastroösophageale Refluxkrankheit unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). Z Gastroenterol; 52:1299-1346.

### Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung Januar 2016

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

### Herausgeberin


Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87


Postfach  
CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00  
F +41 31 385 00 05  
[info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832/414.0000 /-1).

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook