







Ernährungsmedizinische Beratung

Bitte Terminvereinbarung nicht vergessen!

 **Gesundheitszentrum Wien Landstraße**
 Strohgassee 28, 1030 Wien
Auskunft/Anmeldung:
+43 5 0766-1140310/1140312

 **Gesundheitszentrum Wien Mariahilf**
Mariahilfer Straße 85–87, 1060 Wien
Auskunft/Anmeldung:
+43 5 0766-1140740/1140601

 **Gesundheitszentrum Wien Favoriten**
 Wienerbergstraße 13, 1100 Wien
Auskunft/Anmeldung:
+43 5 0766-114210

 **Gesundheitszentrum Wien Floridsdorf**
Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien
Auskunft/Anmeldung:
+43 5 0766-1140227/1140228

 **Hanusch-Krankenhaus Wien**
 Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Auskunft/Anmeldung:
+43 1 910 21-85110/84281

-  Barrierefreier Zugang
-  Treppenlift
-  Induktive Höranlage

Wir sind für alle
Versicherten da!



11-ÖGK 16/75. 05.06.2020

www.gesundheitskasse.at

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten. Bildquelle: Shutterstock, ÖGK
Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe
www.gesundheitskasse.at

Ernährung bei Refluxerkrankungen



Was ist eine Refluxerkrankung?

Bei der Refluxerkrankung kommt es zu einem Rückfluss von saurem Magensaft in die Speiseröhre (Ösophagus). Die Folge ist eine Reizung und/oder Entzündung der Schleimhaut mit Brennen und Schmerzen hinter dem Brustbein (=Sodbrennen).

Als Ursachen für Reflux kommen unter anderem eine erhöhte Säureproduktion im Magen und/oder eine Schwächung des unteren Schließmuskels in Frage.

Verstärkt werden die Symptome oft durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten bzw. Lebensstilfaktoren (Übergewicht, Stress, Nikotin, Koffein, Alkohol).



Ernährungstherapie bei Refluxerkrankungen

- Essen Sie langsam und in Ruhe.
- Meiden Sie große Mahlzeiten 5 bis 6 kleine Portionen am Tag sind meist bekömmlicher.
- Streben Sie Normalgewicht an.
- Nikotin, Kaffee, Alkohol sowie Schokolade verstärken oft die Symptome.
- Reduzieren Sie kohlenstoffhaltige Getränke und vermeiden Sie pure Fruchtsäfte.
- Wählen Sie Zubereitungsarten wie Dünsten, Garen, Grillen, in wenig Fett anbraten anstelle von Rösten, Frittieren, in Fett herausbacken.
- Achten Sie auf eine milde Würzung.
- Greifen Sie 1 bis 2 Mal pro Tag zu einem eiweißhaltigen Lebensmittel wie z.B. einem Milchprodukt. Diese Lebensmittel haben einen positiven Einfluss auf den unteren Schließmuskel der Speiseröhre.
- Hinlegen oder Bücken unmittelbar nach einer Mahlzeit kann das Zurückfließen von saurem Mageninhalt fördern.
- Halten Sie einen zeitlichen Abstand von mindestens 2 Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und dem zu Bett gehen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig!

Bitte beachten Sie:

Dieser Informationsfolder ist **kein** Ersatz für ein Beratungsgespräch mit einer Ärztin/einem Arzt oder einer Diätologin/einem Diätologen!

Für ausführlichere Informationen empfehlen wir Ihnen, eine ernährungsmedizinische Beratung in Anspruch zu nehmen!

