

## Sodbrennen, Entzündung der Speiseröhre (Refluxösophagitis)

### Was ist Sodbrennen?

Sodbrennen ist ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein. Es kann von saurem Aufstossen oder Rückfluss von saurem Magensaft in den Mund begleitet sein.

### Wie entsteht Sodbrennen?

Sodbrennen entsteht durch Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre. Es kann dabei auch zur Entzündung der Speiseröhre kommen (Refluxösophagitis).

### Wie häufig kommt Sodbrennen vor?

Etwa 15-20 % der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern leiden unter Sodbrennen. Nur bei einem kleinen Teil dieser Patienten (30 %) kommt es zur Refluxösophagitis.

### Ist Sodbrennen gefährlich? Wann muss man damit zum Arzt ?

Sodbrennen ist relativ ungefährlich, kann aber sehr störend sein. Die leichten Formen der Entzündung der Speiseröhre sind aus medizinischer Sicht nicht gefährlich. Trotzdem sollte vor allem bei neu aufgetretenem Sodbrennen der Arzt konsultiert werden. Dies gilt insbesondere, wenn Beschwerden beim Schlucken (Steckenbleiben von Nahrung oder Schluckschmerzen) auftreten. In diesen Fällen muss die Speiseröhre mit einer Spiegelung untersucht werden. Die Ursache können schwere Entzündungen oder sogar ein Tumor der Speiseröhre sein.

### Wie wird Sodbrennen behandelt?

Die Behandlung von Sodbrennen und der Entzündung der Speiseröhre besteht darin, die Menge an saurem Magensaft zu verringern. Dies kann durch Gabe von Medikamenten erreicht werden, welche die Produktion der Magensäure reduzieren. Diese Medikamente haben praktisch keine Nebenwirkungen und müssen oft über sehr lange Zeiträume eingesetzt werden. In sehr schweren Fällen kann man auch versuchen durch ein Operation den Reflux von Säure in die Speiseröhre zu verhindern. Da alle Operationen ein gewisses Risiko bergen, muss ein solcher Eingriff gut überlegt sein. Vor allem deshalb, weil Sodbrennen harmlos ist.

---

---

## **Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Sodbrennen und Entzündungen der Speiseröhre?**

Die Beschwerden wie Sodbrennen und saures Aufstossen lassen sich reduzieren, wenn kleinere und dafür mehrere Mahlzeiten eingenommen und gewisse Nahrungsmittel nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Auf den Heilungsprozess bei Entzündungen oder Geschwüren in der Speiseröhre hat die Ernährung keinen Einfluss. Milch führt zwar bei vielen Betroffenen kurzfristig zu einer Linderung der Beschwerden, verstärkt jedoch nach kurzer Zeit die Säureproduktion wieder.

## **Ernährungsempfehlung bei der Refluxkrankheit**

Je nach dem Schweregrad der Beschwerden reicht eine leichte Kost. Scharfe, salzige, saure, harte und heisse Speisen sowie saure Getränke können Schmerzen bereiten. Durch Ausprobieren findet man am besten heraus, was man verträgt.

## **Welche Nahrungsmittel fördern Säureproduktion und Säurerückfluss?**

Fettreiche Speisen, insbesondere erhitzte Fette wie Blätterteig-Gebäck, Gipfeli, Wurstwaren, Frittiertes, Torten etc.. Grössere Mengen von Schokolade, zuckerhaltigen Getränken, Süssigkeiten, Pfefferminze und Alkohol; insbesondere Weisswein, Bier und hochprozentige Alkoholika. Betroffene schildern oftmals Sodbrennen auch nach sauren Fruchtsäften, kohlen säurehaltigen Getränken, Milch, scharfen Gewürzen und stark blähenden Speisen.

## **Darf ich Kaffee trinken?**

Kaffee soll dann gemieden werden, wenn auf Grund der persönlichen Erfahrung Beschwerden ausgelöst werden. Oft ist die Verträglichkeit besser, wenn der Kaffee nicht nüchtern, sondern im Rahmen einer Mahlzeit getrunken wird. Es besteht meist kein Unterschied, ob es sich dabei um koffeinfreien oder koffeinhaltigen Kaffee handelt.

## **Hat das Übergewicht einen Einfluss?**

Ja, durch den erhöhten Druck im Bauchraum wird der Rückfluss von Säure in die Speiseröhre begünstigt. Bei einer Normalisierung des Körpergewichtes können die Beschwerden manchmal vermindert werden.

### **Leichte Kost konsumieren**

**Nahrungsmenge auf 4 - 6 kleinere Mahlzeiten pro Tag verteilen**

**Die letzte Mahlzeit 3 - 4 Stunden vor dem Schlafen einnehmen**

**Alkohol meiden oder nur in kleinen Mengen zu einer Mahlzeit geniessen**