

Therapie bei Sodbrennen/Speiseröhrenentzündung (Refluxösophagitis)

Erstsendung: Montag, 23.07.2018, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Die Ernährung sollte **überwiegend aus fettarmen, eiweiß- und ballaststoffreichen Lebensmitteln** bestehen.
- ✓ Zu **vermeiden** sind sehr **fettige, saure, scharfe oder stark gewürzte Speisen** – zum Beispiel säurereiches Obst, Salate mit Mayonnaise oder fettiges Fleisch.
- ✓ **Zucker, Süßwaren, Knabber- und Weizengebäck** sollten Sie ebenfalls **einschränken**.
- ✓ Warme Speisen am besten durch Kochen/Dämpfen zubereiten oder ganz schonend in wenig Öl braten - **scharf Angebratenes, Geröstetes und Frittiertes besser meiden**.
- ✓ **Kleine Mahlzeiten**, über den Tag verteilt, sind empfehlenswert. Üppige Spätmahlzeiten vermeiden.
- ✓ Ein **Leinsamen-Aufguss** lindert: dafür etwa 10 Gramm (1 EL) helle Leinsamen, am besten leicht geschrotet, in einem Teesäckchen verpackt in einen Becher geben, mit kochend heißem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Teesäckchen entfernen. Den leicht nussig schmeckenden Aufguss in kleinen Schlucken trinken.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen	Fein geschrotetes Vollkornbrot, -knäckebrötchen, Zwieback; zarte Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Kartoffeln, Kartoffelbrei	Sehr frisches Brot, Weißbrot, Toastbrot, Laugengebäck, sehr grobe Vollkornbrote; Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Süßes und Knabbereien		Süßigkeiten, fette und süße Backwaren, Eiscreme, süße Molkereiprodukte (s. u.), Chips, Flips, Kracker, Salzgebäck
Obst (2 Portionen/Tag)	<u>Säurearmes Obst:</u> Apfel (Jonagold, Cox, Gala, Gloster, Golden Delicious), Aprikose, Banane, Birne, Erdbeeren (frisch), Mango, Honigmelone, Marillen, Papaya, Pflaume, Pfirsich, Wassermelone, Weintrauben	<u>Säurereiches Obst:</u> Ananas, Kiwi, Grapefruit, Mandarine, Nektarine, Pampelmuse, Orange, Sauerkirschen, stark gezuckerte Obstkonserven, Obstmus. <u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> Beeren, Avocado
Gemüse (3 Portionen/Tag)	Alle Salatsorten, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel,	<u>Nach individueller Verträglichkeit:</u> pikanter

	Aubergine, Artischocken, Blumenkohl- und Brokkoli-Röschen, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Spinat, Spargel, Kürbis, Kohlrabi, Rote Bete, Steckrübe, Zucchini	Gurkensalat, Kohlgemüse/-salate, Knoblauch, Lauch, Meerrettich, Rotkraut, Sauerkraut, Paprika(gemüse), Pilze, Zwiebeln
Nüsse und Samen	Nach individueller Verträglichkeit	gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 1-2 EL Öl/Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter	Fette Brühen, Soße und Suppen; große Mengen an Streich- und Kochfett; Mayonnaise
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Stilles Wasser, ungezuckerter Tee	Wasser mit Kohlensäure, Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; nach individueller <u>Verträglichkeit</u> : Kaffee (in Maßen), sehr kalte oder sehr heiße Getränke
Fisch und Meeresfrüchte	Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Karpfen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Garnelen, Krabben,	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; Aal, Hering, Makrele; paniertes oder geräucherter Fisch
Wurstwaren und Fleisch	Magere Sorten wie Aspik, Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Kassler, Koch- und Lachsschinken; Hühnerfleisch, Putenfleisch, <u>in Maßen</u> : Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Fette Sorten wie Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse / Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, Eisbein; paniertes und frittiertes Fleisch
Eier	Eier, fettarm zubereitet	Fette Eierspeisen
Milch- und Milchprodukte, Käse	Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 1,5 % Fett Käse 30-40 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Frischkäse; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Milch 3,5 % Fett, Naturjoghurt 3,5 % Fett, Sahnequark, Mascarpone, Sahne, Schmand, Creme fraiche; Käse > 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Mozzarella und Frischkäse; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtquark, -joghurt, -buttermilch, Kakaozubereitungen
Gewürze	Getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter	<u>Vorsichtig dosieren</u> : Chili, Curry, Knoblauch-/Zwiebelpulver, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika rosenscharf, Senf

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Die Ernährungs-Docs



Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.