

## Informationen zur Refluxkrankheit der Speiseröhre

Liebe Patientin!

Lieber Patient!

Bei Ihnen besteht der Verdacht, dass eine Refluxkrankheit der Speiseröhre vorliegt, bzw. die Diagnose wurde bereits gesichert. Bei einer Refluxkrankheit liegen entzündliche Schleimhautveränderungen im unteren Abschnitt der Speiseröhre (im Bereich des Überganges zum Magen) vor, die durch Zurückfließen von Magensäure aus dem Magen in die Speiseröhre entstehen.

Wenn Sie unten aufgeführte Verhaltensmaßnahmen befolgen, kann der Heilungsprozess deutlich gefördert werden. Zum einen wird die Säureproduktion im Magen reduziert. Zum anderen kann entstandene Säure schwerer in die Speiseröhre gelangen.

Meine Empfehlungen:

- Ihre tägliche Ernährung sollte aus 5-6 kleinen Mahlzeiten bestehen. Späte Mahlzeiten vor dem Schlafengehen sollten vermieden werden.
- Während der Nacht Hochlagern des Oberkörpers um 30 Grad (Kopfteil anheben, mit verstellbarem Kopfteil oder durch Unterlegen von Holzkörpern am Kopfende)
- Keine beengenden Kleidungsstücke oder enge Gürtel tragen
- Arbeiten in gebückter Haltung vermeiden
- Fettreiche Mahlzeiten vermeiden
- Keine Säfte aus Zitrusfrüchten und Tomaten
- Kaffee, Wein, Süßigkeiten und Pfefferminztee vermeiden
- Nikotinkonsum möglichst einschränken
- Alkoholkonsum weitgehend reduzieren.

Ihr

Dr. Christian N. Pickert