

## Sandoz GmbH

Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien  
Sitz: Kundl. Landesgericht Innsbruck FN. 50587v.  
Tel.: +43 (0) 1 866 59 - 0  
Fax: +43 (0) 1 866 59 - 5657  
www.sandoz.at

a Novartis company

ESG/SDZ/2011/3/10

## Informationsbroschüre Saures Aufstoßen und Sodbrennen

inkl. Ernährungstipps bei Magenproblemen



### Quellen

DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., [www.dge.de](http://www.dge.de)  
Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen:  
Gastroösophageale Refluxkrankheit. AWMF-Leitlinien-Register 021/013. Erstellung  
2005, letzte Aktualisierung 11/2008  
[www.netdoktor.at](http://www.netdoktor.at)

# Ernährungstipps bei Magenproblemen

Sie haben nach dem Essen häufig Sodbrennen, Magendrücken oder müssen sauer aufstoßen? Dann produziert Ihr Magen nach einer Mahlzeit wahrscheinlich zu viel Magensäure.

## Welche Beschwerden können auftreten?

- Sodbrennen
- Magen-, Oberbauchschmerzen
- Schluckstörungen
- Seifiger und saurer Geschmack im Rachen- oder Mundraum
- Übelkeit und Erbrechen

## Wann treten die Beschwerden auf?

Besonders nach üppigen Mahlzeiten und/oder Alkoholkonsum, denn nach einem opulenten Mahl braucht der Magen besonders viel Säure zur Verdauung. Sehr ungünstig sind fettreiche Mahlzeiten am Abend, weil der Körper abends langsamer verdaut als tagsüber.

### Andere häufige Ursachen sind:

- **Übergewicht:** Der erhöhte Druck auf den Magen führt dazu, dass Mageninhalt gelegentlich die Speiseröhre nach oben wandert.
- **Schwangerschaft:** Die vergrößerte Gebärmutter drückt auf den Magen.
- **Nahrungsmittel:** Süße und scharfe Speisen, Kaffee und Alkohol schwächen die Funktion des Schließmuskels.
- **Rauchen:** hemmt die Funktion des Schließmuskels.
- **Liegestellung:** Saures Aufstoßen verschlimmert sich meist auf Grund der Schwerkraft.

### ○ Bestimmte Medikamente

### ○ Zwerchfellbruch

Bei den meisten Menschen treten die Beschwerden nur gelegentlich auf. Es gibt jedoch auch Personen, die praktisch ständig von saurem Aufstoßen geplagt sind.

## Welche Folgen kann saures Aufstoßen haben?

- Herabsetzung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Speiseröhrenentzündung (Refluxösophagitis)
- In seltenen Fällen Vernarbungen der Speiseröhre

Sodbrennen ist keineswegs als harmlose Befindlichkeitsstörung zu sehen und sollte dementsprechend behandelt werden.

## Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Wenn die Beschwerden öfters auftreten oder sehr beeinträchtigend sind. Ihr Arzt wird dann beurteilen, ob weitere Untersuchungen notwendig sind, z.B. eine Gastroskopie, und welches Medikament Sie einnehmen sollten.

Die Beschwerden, die bei einem Reflux auftreten, sind folgenden Krankheiten zum Verwechseln ähnlich: Magengeschwür, Herzschmerz (Angina pectoris), Muskelschmerzen, Rückenbeschwerden, Verstopfungen, nervöser Darm, Gallensteine, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse. Um eine sichere Diagnose zu erstellen ist der Besuch beim Arzt daher unbedingt anzuraten.

# Behandlung

## Wie wird Reflux behandelt?

### Antacida

Diese neutralisieren die Säure und werden für milde oder wechselhaft auftretende Sodbrennen-Episoden benutzt. Für eine langfristige Therapie sind sie ungeeignet.

### Säureunterdrückende Medikamente

Heutzutage werden am häufigsten sogenannte Protonenpumpen-Hemmer (PPI = Protonenpumpeninhibitor) eingesetzt. Sie unterdrücken die Säuremenge, die in Ihrem Magen produziert wird, bevor die Symptome auftreten.

Die notwendige Dauer der Behandlung mit PPIs kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Ihr Arzt wird Sie individuell beraten.

So kann es bereits nach einem Monat Therapie zu einem Rückgang der Symptome und einer Ausheilung der Speiseröhre kommen, gegebenenfalls muss der Behandlungszyklus bei Wiederauftreten der Symptome wiederholt werden.



## Was können Sie zusätzlich selbst tun, um die Symptome zu lindern?

- **Rauchen einstellen/reduzieren.** Die Giftstoffe einer Zigarette lassen den Schließmuskel der Speiseröhre entspannen und erleichtern somit den Säurerückfluss.
- **Bestimmte Medikamente** können die Schleimhaut der Speiseröhre irritieren oder den Schließmuskel entspannen. Die meist verbreiteten „Übeltäter“ sind z.B. Schmerzmedikamente wie Ibuprofen, Diclofenac oder Aspirin. *Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.*
- **Gewicht reduzieren.** Wenn Sie übergewichtig sind, kommt es zu einem erhöhten Druck auf den Magen und damit zu einem vermehrten Säurereflux.
- **Auf Haltung achten.** Flaches Liegen oder häufiges Vorwärtsbeugen verstärken den Reflux. Gekrümmtes Sitzen oder das Tragen zu enger Gürtel kann einen zusätzlichen Druck auf den Magen verursachen.
- **Schlafenszeit beachten.** Es kann helfen, 3 Stunden vor Schlafenszeit nicht zu essen. Wenn Sie das Kopfteil Ihres Bettes 10–15 cm erhöhen, wird dies durch die Schwerkraft den Säurereflux verringern.
- **Heiße und alkoholische Getränke meiden.**

**Besonderes Augenmerk auf eine ausgewogene Ernährung richten (siehe Ernährungstipps).**

Auch wenn Sie einige ausgewählte Lebensmittel besonders gut vertragen, ist es wichtig auf Ausgewogenheit und Abwechslung in Ihrer Ernährung zu achten. Erliegen Sie nicht der Versuchung, sich zu einseitig zu ernähren, da dies wiederum zu Unverträglichkeiten führen kann.

Die nachfolgende Auflistung zeigt Ihnen Empfehlungen der Lebensmittelauswahl bei der leichten Vollkost.

Sie bietet eine Richtlinie, ist jedoch nicht immer allgemeingültig.

Bitte beachten Sie, dass Unverträglichkeiten individuell sehr unterschiedlich sind und fragen Sie bei Unklarheiten Ihre(n) Arzt/Ärztin oder Ihre(n) Ernährungsberater(in)!

**Die empfohlene Nährstoffrelation (der prozentuale Anteil der Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) beträgt:**

50-55%

**Kohlenhydrate** (z.B. Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot und Gebäck)

30%

**Fett**

15-20%

**Eiweiß** (z.B. Fisch, Fleisch, Tofu, Milchprodukte, Ei)



**Geeignete Lebensmittel**

**Lebensmittel, die im Allgemeinen  
schlecht vertragen werden**



## Zubereitungsarten

- + Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie, im Tontopf, in der beschichteten Pfanne oder im beschichteten Topf, im Backofen, in der Mikrowelle, Grillen ohne Fett
- starkes Anbraten, Rösten, Frittieren, mit Speck und Zwiebeln anbraten

## Suppen und Soßen

- + fettarme Bouillon, Suppen und Soßen
- fette Suppen und Soßen

## Fleisch

- + mageres Rind-, Kalb-, Geflügelfleisch (Filet, Schnitzel), Hammelfilet, Kaninchen, Wild und Wildgeflügel, Grillhuhn  
**Wichtig:** fettarm zubereitet (gekocht, gegrillt, in Folie gegart, im Römertopf, geschmort)
- fettes, geräuchertes, gepökeltes, scharf angebratenes Fleisch, mit Speck gespickte Fleischteile, fettes Fleisch u.a. Ente, Gans, Geflügelhaut

## Fisch und Fischwaren

- + magere Süß- und Salzwasserfische, fettarm zubereitet, Schalen- und Krustentiere
- fette Fischarten wie Aal, Hering, Lachs, geräucherte Fische, eingelegte und/oder konservierte Fische oder Fischwaren

## Wurst

- + milde magere Wurstsorten z.B. gekochter Schinken ohne Fettrand, Corned Beef, Geflügelwurst, kalter Braten
- fette und geräucherte Wurstwaren

## Brot

- + altbackenes Brot, feine Vollkornbrote
- frisches Brot, frische Backwaren, grobe Vollkornbrote

## Getreideprodukte

- + Reis, Nudeln, Grieß, Mehle, Stärkemehle, Getreideflocken
- keinerlei Einschränkungen

## Gemüse

- + leichtverträgliche Gemüsesorten wie z.B. Karotten, Fenchel, junger Kohlrabi, Karfiol, feine grüne Erbsen und Bohnen, Tomaten, Zucchini, grüner Salat
- schwerverdauliche und blähende Sorten wie z.B. Kohlsorten, Lauch, Zwiebeln, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken, Rettich, Hülsenfrüchte, Gemüsesalate, die mit Mayonnaise oder fetten Soßen zubereitet wurden

## Obst

- + reife, leichtverträgliche Sorten, roh oder gekocht
- unreifes Obst, rohes Steinobst, Nüsse, Mandeln, Pistazien, Avocados

## Eier

- + weichgekochte Eier, fettarme Eierspeisen
- hartgekochte Eier, fettreiche süße oder pikante Eierspeisen, Mayonnaise

## Kartoffeln

- + fettlos bzw. fettarm zubereitet, Schäl-, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelknödel
- alle gebratenen u. in Fett ausgebackenen Kartoffelgerichte, z.B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelsalat mit Speck, Mayonnaise oder viel Öl

## Backwaren

- + Backwaren aus einfachen Rühr- und Hefeteigen, Kuchen aus Topfen-Öl-Teig, Obstkuchen ohne Obers, Baiser, einfache Kekse
- frisches Hefengebäck, fette Backwaren wie z.B. Obers- und Cremetorten, Blätterteig, Fettgebackenes, wie z.B. Krapfen

## Fette und Öle

- + kleine Mengen natürlicher Pflanzenöle, Butter, ungehärtete reine Pflanzenmargarine
- größere Mengen Öle, Butter, normale Margarine, Schmalz, Talg

## Gewürze

- + frische und getrocknete Kräuter, milder Essig (z.B. Balsamico), Zitronensaft, mäßig Salz
- größere Mengen Pfeffer, Salz, Curry, Paprikapulver, Senf, Kren, Zwiebel- und Knoblauchpulver, scharfe Gewürzmischungen

## Zucker

- + nur in kleinen Mengen
- größere Mengen

## Süßigkeiten

- + Marmelade, Honig
- Schokolade, Pralinen, Nougat, Marzipan, etc.

## Getränke

- + alle Teesorten, milder Kaffee, Getreidekaffee, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Gemüsesäfte, verdünnte Obstsäfte
- Alkohol in jeder Form, kohlenstoffhaltige Getränke, z.B. Limonade, Cola, eisgekühlte Getränke

Anfänglich kann es bei einer ballaststoffreichen Ernährung zu Blähungen und Missempfindungen kommen, die jedoch in der Regel nach einigen Tagen wieder verschwinden.

