



## Lifestyle- Tipps bei Refluxkrankheit

- Verzicht auf Nikotin und hochprozentigen Alkohol
- Vorsicht bei im Fass gereiftem (Rot-) Wein (Gerbsäure)
- Gewichtsreduktion zur Minderung des Druckes auf den Magen
- Vorsicht beim Leistungssport
- Oberkörperhochlagerung nachts, soll nicht heissen, dass das Kopfende hochgestellt wird (man rutsch nachts einfach wieder herunter), sondern dass die Bettpfosten am Kopfende leicht angehoben werden.
- Mehrere kleine, anstatt wenige grosse Mahlzeiten
- Reduktion von Süss, Sauer, Scharf
  - **sauer:** insbesondere hier Verzicht, bzw. Reduktion von Zitrusfrüchten, stattdessen eher weniger saure Früchte wie Birnen, Bananen, Zwetschgen, Mango
  - **süss:** verzicht auf extrem zuckerhaltige Speisen, bzw. dessen Reduktion und insbesondere Vermeidung der Kombination aus sehr zuckerhaltigen Speisen mit zitrusfruchthaltigen Getränken und womöglich noch kombiniert mit Kaffeegenuss
- Kaffeeconsumreduktion, stattdessen eher echten Espresso (durch doppelte Röstung Verminderung der Bitterstoffe), wenn möglich mit Milch, wenn keine Milchzuckerunverträglich besteht
- Falls ein PPI (Säureblocker) eingesetzt wird, dann diesen lieber in halber Dosierung 2x tgl., als 1x tgl. die ganze Dosis.
- Wenn ein Prokinetikum (z. B. Motilium) eingesetzt wird, so dieses insbesondere 30min. vor dem Abendessen.