GASTROENTEROLOGIE
AM ISARTOR

Prof. Dr. med. Valentin Becker • Prof. Dr. med. Guido von Figura
Fachärzte für Innere Medizin und Gastroenterologie
Isartorplatz 4, 80331 München
T +49 89 215 79 215, F +49 89 215 79 218
info@gastroenterologie-isartor.de, www.gastroenterologie-isartor.de

Merkblatt Refluxerkrankung der Speiseröhre

Liebe Patientin, lieber Patient,

Folgende allgemeine therapeutische Maßnahmen für den Alltag können einen positiven Einfluss auf die Refluxerkrankung der Speiseröhre haben.

1. Während der Nacht hochlagern des Oberkörpers um ca. 20 Grad, z.B. durch Kopfteil mit verstellbarem Rost oder unterlegen eines Keils am Kopfende des Bettes.

2. Keine fettreichen, eher eiweißreiche Mahlzeiten.

3. Nicht zu große Essensportionen, letzte Mahlzeit ca. 2 – 3 Stunden vor dem Schlafengehen.

4. Zwischen den Mahlzeiten reichlich trinken, vorzugsweise Mineralwasser mit wenig Kohlensäure.

5. Meiden von Getränken wie Tomatensaft, Pfefferminztee und Säften von Zitrusfrüchten.

6. Keine beengenden Kleidungsstücke oder Gürtel.

7. Reduktion von Genussmitteln wie Nikotin, Kaffee und Alkohol (vor allem Weißwein, Sekt und Bier).

8. Vermeiden Sie Arbeiten in bückender Haltung.

9. Vermeiden Sie starkes Pressen beim Stuhlgang, beugen Sie Verstopfung vor.

10. Versuchen Sie, eventuell bestehendes Übergewicht abzubauen.

11. Schlafen Sie vorwiegend auf der linken Körperseite.

Ihr Praxisteam vom Isartorplatz – Ihre Gesundheit ist unsere Motivation