

Ernährungsratgeber bei "Refluxkrankheit"

(Martin Riegler, *Wien*)

Überdehnungen des Magens leiten sich auf die untere Speiseröhre fort und schwächen den Verschlussmechanismus gegen Reflux (Abbildung 1). Dieser gibt nach und Mageninhalt gelangt in die Speiseröhre. Das ist der Beginn der Refluxkrankheit (GERD).

Magenüberdehnung (Überessen) gilt als Ursache für Reflux. Die untere Speiseröhre leiert aus und Reflux beginnt.

Im frühen Stadium haben Sie Schmerzen und Druck in der Magengegend sowie Hustenreiz (Abbildung 1B). Später kommt es bei Fortschreiten der Erkrankung zu Sodbrennen, saurem Aufstossen und Schluckstörungen (Abbildung 1C).

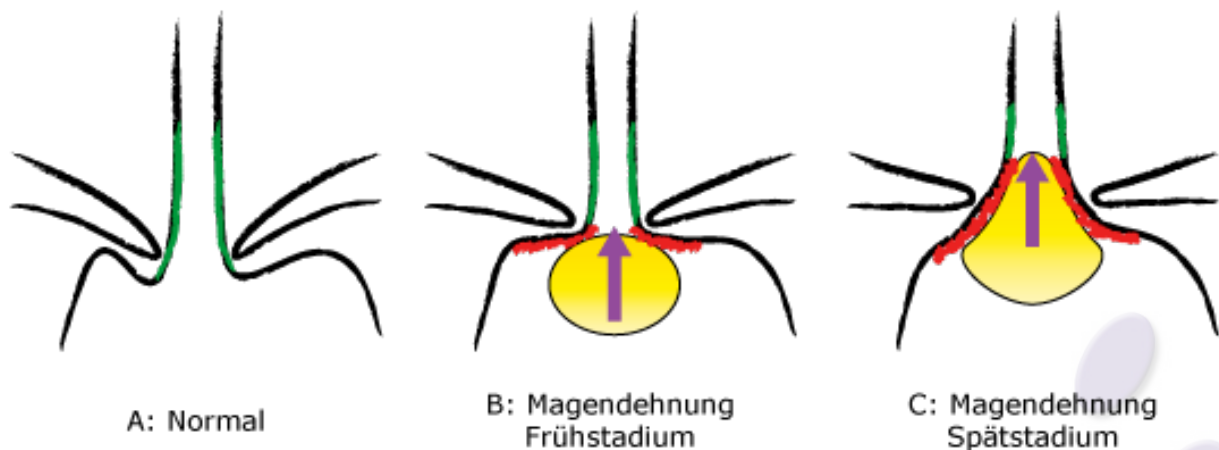


Abbildung 1: Stadien der Refluxkrankheit (GERD). **A:** normal; **B:** Frühstadium betrifft den Teil der Speiseröhre unter dem Zwerchfell; **C:** Spätstadium: betrifft auch den Teil der Speiseröhre im Brustkorb. Es entsteht die "Speiseröhrentrompete", hier rot dargestellt. Der grüne Bereich stellt das "Ventil" gegen Reflux dar, mit fortschreitender Erkrankung wird dieses Ventil immer kleiner und schwächer.

Wie kann man Reflux vermeiden?

Vermeiden der Überdehnung des Magens (grosse Mahlzeiten) durch das Weglassen von Nahrungsmitteln, die Reflux fördern wie Zucker, Milchprodukte, Nudel- und Knödelgerichte, Hülsenfrüchte (Banane, Orange, Mandarine etc.).

Empfehlungen bei Reflux (GERD):

Mehrmals pro Tag kleinere Portionen essen. Meiden Sie Nahrungsmittel welche eine Überdehnung des Magens verursachen. Dies sind:

Getränke mit Kohlensäure (Bier, Cola, Red Bull, Sekt, Spritzer), Pizza, Nudelgerichte, Knödel, Milchprodukte (diese Speisen bleiben lange im Magen liegen, verursachen Völlegefühl und Überdehnung des Magens), Süßspeisen (Schokolade, Torten, Kuchen), Brot, Mehlspeisen.

Meiden Sie späte Mahlzeiten (ein bis zwei Stunden) vor dem Schlafengehen.

Welche Speisen und Getränke helfen gegen Reflux?

Bevorzugen Sie Fisch, Fleisch (Steak, Schweinebraten), Meeresfrüchte, Schinken, harte (nicht aber weiche) Eier, Speisen ohne Zuckerzusatz (Konservierungsmittel), in Olivenöl gebraten oder roh. Salate (grüner Salat, Tomaten, Radieschen, Gurke, Oliven) ohne Zucker mit Olivenöl und Essig (ohne Zuckerzusatz), Pfeffer, Salz, Gewürze (Oregano, Kräuter der Provence); Grüne Äpfel (Granny Smith).

Tee (schwarz, Kräutertee) und Espresso ohne Milch und Zucker; Mineralwasser und Leitungswasser *ohne Zusatz* von Kohlensäure, Limonaden, Zucker und Alkohol.

Von diesen Nahrungsmitteln mehrmals am Tag vier bis sechs kleinere Portionen essen, es wird empfohlen, alle zwei bis drei Stunden eine kleine Portion zu sich zu nehmen (z.B. Schinken, Tomate, Gurke, harte Eier, Apfel). Dadurch wird die Magensäure neutralisiert, ein Heisshunger vermieden, der dazu führt, dass man in kurzer Zeit grosse Mengen isst und eine Überdehnung des Magens provoziert.

Sport gegen Reflux

Körperliche Betätigung fördert die Verdauung und die Magenentleerung. Weiters werden Herz und Kreislauf trainiert, das Wohlbefinden gesteigert. Viele Menschen verbringen die meiste Zeit in sitzender Körperposition, beispielsweise in Bürojobs. Dadurch verkümmert der Bewegungsapparat. Es kommt zu einem Missverhältnis welches durch eine Fehlernährung vergrößert wird, das Resultat sind Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, Bluthochdruck, Refluxkrankheit etc.).

Es wird empfohlen, ein- bis dreimal pro Woche ein leichtes Training in einem Fitness Center zu absolvieren. Sport steigert die positive Gestimmtheit, gibt dem Geist den harmonischen Rahmen und fördert die Ausgeglichenheit und innere Ruhe von der aus Leben Freude bereitet. Man erhält regelmässig das positive Gefühl etwas Körperliches geleistet zu haben.

In Kombination mit einer guten Ernährung, steigert Sport das Selbstwertgefühl und Ihre Gestimmtheit.

Gestimmtheit

Jeder Mensch ist ein einzigartiges, wunderbares Gesamtkunstwerk aus Körper und Geist, auch Sie!

Wohlfühlen gelingt nur, wenn Geist und Körper in harmonischem Einklang schwingen. Versuchen Sie zu erfahren, was Ihnen schadet und vermeiden Sie körperliche sowie emotionale Belastungen und Stress.

Finden Sie heraus was für Ihre Gestimmtheit positiv ist. Definieren Sie Dinge, Situationen, die Ihnen helfen gut drauf zu sein. Richten Sie Ihr Leben darauf hin aus. Finden Sie heraus, was Ihrer Gestimmtheit nicht gut tut und meiden Sie diese Situationen.

Wenn Sie trachten Ihre Gestimmtheit hoch zu halten, werden Sie Erfolg und Spass in Ihrem Leben haben (Privatleben, Beziehungen, Beruf, Hobby). Nehmen Sie sich die Zeit, immer wieder jene Situationen zu definieren, die Ihre Gestimmtheit günstig und positiv beeinflussen. Korrigieren Sie Ihr Leben sofort und fressen Sie Ärger und Frust nicht in sich hinein. Geben Sie sich und Ihrem Leben eine gute, neue „Groove“.

Das Leben ist schön, sinnvolle Disziplin auch, in diesem Sinne



Ihr Martin Riegler