

Refluxerkrankung („Sodbrennen“, „Magenbrennen“)

Ursache

Sodbrennen/saures Aufstossen entsteht in der Regel durch vermehrten Rückfluss (sog. Reflux) von saurem Magensaft in die Speiseröhre. Schuld daran ist nicht selten ein Zwerchfellbruch (sog. Hiatushernie). Die Entstehung eines Zwerchfellbruches wird u.a. durch Übergewicht gefördert, es besteht jedoch eine erbliche Komponente. Sodbrennen kann aber auch durch eine falsche Ernährung entstehen und durch weitere Faktoren, wie v.a. das Rauchen (Nikotin), begünstigt werden.

Symptome/Beschwerden

Prinzipiell kann eine vollständige Beschwerdefreiheit bestehen. Die Beschwerden... Blähungen...

Sehen Sie hierzu unseren Fragebogen

Abklärung

Durch eine Magenspiegelung (Gastroskopie) kann abgeklärt werden ob es sich um eine „erosive Refluxerkrankung“ dh. mit nachweislich entzündlichen Veränderungen in der Speiseröhre handelt, ob ein Zwerchfellbruch (Hiatushernie) oder andere Veränderungen (Magengeschwür, Magenschleimhautentzündung, Magenpolypen, Magenkrebs, Zöliakie, Infektionen, allergische Erkrankungen u.a.) vorliegen. In ca. der Hälfte aller Untersuchungen findet sich jedoch ein unauffälliger Befund und es kann eine „nicht erosive Refluxerkrankung“ postuliert werden.

Therapie

Anpassung des Lebensstils

In erster Linie sind Anpassungen des Lebensstils die erste und wichtigste Massnahme.

Allgemeine Massnahmen, die Sodbrennen/Reflux reduzieren können, sind:

- Stoppen des Rauchens: Rauchen (Nikotin) ist einer der stärksten Verursacher von Reflux!
- kein zu spätes Abendessen, ev. Spaziergang nach dem Abendessen
- Schrägstellen des Bettes, so dass der Oberkörper höher zu liegen kommt als die Beine
- bei Uebergewicht: Gewichtsabnahme
- lockere Bekleidung (keine zu engen Hosen, Gürtel locker anziehen)

Ernährung

Ernährungsfaktoren, die Sodbrennen/Reflux begünstigen können, sind zu meiden. Individuelle Unverträglichkeiten sind zu berücksichtigen! Allgemeine Prinzipien der Ernährung:

- Zucker und zuckerhaltige Speisen meiden
- Fette und fetthaltige Speisen meiden
- Schwer verdauliche Speisen meiden (oft individuelle Verträglichkeit)
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt

Die Konsumation folgender Nahrungsmittel sollte vermieden oder zumindest reduziert werden:

- säurereiche Nahrungsmittel wie Tomaten, Tomatensauce, Ketchup, Zitrusfrüchte/Säfte

- stark erhitzte Fette, Paniertes und Frittiertes
- Vollfette (erhitzte) Käse, Majonnaise, fette Fleisch- und Fischwaren
- scharfe Gewürze und Saucen
- Kohlarten, Gurken, Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch
- in Essig eingelegte Gemüse, Essig in grosser Menge
- saure, unreife Obstsorten und deren Säfte
- Kakao, Schokolade, allgemein Süssigkeiten und Glacés
- Kaffee allgemein, Schwarztee, Cola-Getränke, Energy-Drinks
- Alkohol
- gezuckerte Mineralwasser, kohlenensäurehaltige Mineralwasser (v.a. auf leeren Magen)
- Bouillon
- evtl. auch allgemein Rohkost (Salat/Obst), rohe Getreidflocken/Vollkornprodukte

Medikamente

- Säurebindende Medikamente wie Rennie, Alucol, Riopan u.a.m. (Lutschtabletten oder Gele): diese binden unmittelbar die Säure und führen deshalb sofort zu einem Rückgang des Sodbrennens. Der Effekt hält allerdings nicht sehr lange an.
- regelmässige oder Bedarfs-Einnahme von sog. Protonenpumpenhemmern (Säureblocker) in Tablettenform wie z.B. Omeprazol, Pantoprazol, Esomeprazol, Lanzoprazol, Rabeprazol (auf Verschreibung Ihres Arztes). Diese Säureblocker führen zu einer ca. 24 Std. andauernden Säureblockierung im Magen. Sie sollen dann eingesetzt werden, wenn das Sodbrennen trotz obiger Massnahmen anhält.