

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Ulrich Klüppelberg-Basting

Facharzt für Innere Medizin

Prof. Dr. med. Carl Albrecht Schirren

Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie



Loisach Ufer 30

82515 Wolfratshausen

Telefon 08171/78019

Telefax 08171/27297

e-mail: info@innere-gastro.de

web: www.innere-gastro.de

Empfehlungen für Patienten mit Refluxösophagitis

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen hat sich bei der Magenspiegelung eine „Refluxösophagitis“ gezeigt. Diese ist die Folge eines Aufsteigens von saurem oder galligem Mageninhalt in die Speiseröhre. Es gibt einige wichtige Regeln, deren Beachtung die Symptome und den Verlauf Ihrer Erkrankung positiv beeinflussen kann.

- 1) Werden Sie Nichtraucher
- 2) Trinken Sie nur wenig Alkohol und überhaupt keinen hochprozentigen Alkohol.
- 3) Essen Sie in Ruhe und nehmen Sie kleine Mahlzeiten ein: fünf kleine Mahlzeiten sind viel besser als drei große Mahlzeiten.
- 4) Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen nach dem Essen. Wenn sich Ihre Beschwerden im Liegen verschlechtern, dann legen Sie sich nach dem Essen nicht hin (beim Zubettgehen sollte dann die letzte Mahlzeit mindestens 3 Stunden zurückliegen). Bei einigen Patienten bessern sich aber die Symptome im Liegen! Sollten Sie zu dieser Gruppe gehören, dann ist gegen das Hinlegen nach dem Essen natürlich nichts einzuwenden. Linksseitenlage ist für alle Patienten besser als Rechtsseitenlage.
- 5) Falls Sie Übergewicht haben sollten, dann sollten Sie abnehmen.
- 6) Tragen Sie keine einengende Kleidung.
- 7) Bestimmte Speisen und Getränke führen zur Erschlaffung des unteren Schließmuskels der Speiseröhre. Diese sollten Sie vermeiden: frittierte oder fettreiche Speisen, Kaffee, Tee, Alkohol, Pfefferminz, Schokolade. Fettarme Milch ist besser für Sie als Vollmilch.
- 8) Auch einige Medikamente führen zur Erschlaffung dieses Schließmuskels, hierzu zählen: z.B. Theophyllin, Calciumantagonisten (Nifedipin, Nitrendipin), anticholinerge Medikamente (z.B. N-Butylscopolamin, Pirenzepin, auch Antidepressiva), Benzodiazepine (z.B. Diazepam) und Barbiturate (Schlafmittel). Diese sollten Sie vermeiden - dies ist aber leider nicht immer möglich. Trinken Sie nach der Einnahme von Tabletten immer viel Flüssigkeit!
- 9) Bestimmte Speisen oder Getränke irritieren die Speiseröhre. Diese sollten Sie meiden: Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, Limonaden, Tomaten, Kaffee, hochprozentigen Alkohol.
- 10) Bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Speichelproduktion. Diese Medikamente sollten Sie meiden, da Speichel die Magensäure neutralisiert: z.B. „anticholinerge“ Medikamente (z.B. N-Butylscopolamin, Gastrozepin, auch Antidepressiva).
- 11) Kohlensäurearme oder -freie Getränke sollten sie kohlensäurehaltigen vorziehen.