



## 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 besser als drei große Mahlzeiten.
4. Vermeiden Sie körperliche Anstrengung nach dem Essen. Wenn sich Ihre Beschwerden im Liegen verschlechtern, legen Sie sich nach dem Essen nicht hin. Beim Zubettgehen sollte 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 und fettreiche Speisen, Kaffee, Tee, Alkohol, Pfefferminze, Schokolade, Fettarme Milch ist besser als Vollmilch.
8. Auch einige Medikamente führen zur Erschlaffung dieses Schließmuskels. Dazu 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 vermeiden: 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, Pirenzepin, auch Antidepressiva).
11. Kohlesäurearme oder –freie Getränke sollten Sie kohlenensäurehaltigen vorziehen.