

Was kann ich zur Reduktion von Reflux beitragen?

- Bei Übergewicht: Gewichtsreduktion
- Einschränkung von Nikotin- und Alkoholkonsum
- Vermeiden von opulenten Mahlzeiten, besonders abends oder vor dem Liegen. Eventuell kleinere Zwischenmahlzeiten einnehmen
- Fettarme Nahrung
- Reduktion von Kaffee, Schwarztee, Pfefferminz, Tomaten, Schokolade, Cola, Zitrusäften, kohlenensäurehaltigen Getränken, Bier, Wein, sauren Salatsaucen
- Keine beengenden Kleider
- Gewisse Medikamente (Herz / Asthma) können zur Verstärkung des Säurerückflusses führen. Sprechen Sie Ihren Hausarzt darauf an, unter Umständen ist ein Wechsel auf weniger problematische Mittel möglich.