Ernährung bei Reflux
Tabelle zum Ausdrucken

Was tut bei Sodbrennen und Reflux gut, was löst Beschwerden häufig aus? Eine übersichtliche Ampel-Tabelle für neun Lebensmittelgruppen, Tipps für Alltag und Schlaf, ein Beispiel-Tagesplan und ein Beschwerde-Tagebuch.



Was ist Reflux?

Bei Reflux fließt Mageninhalt zurück in die Speiseröhre. Typisch sind Sodbrennen, saures Aufstoßen, Druck hinter dem Brustbein oder Husten in der Nacht. Fettreiches Essen, große Portionen, Alkohol und spätes Essen verstärken die Beschwerden oft.

Wann zum Arzt?

- Beschwerden mehrmals pro Woche
- Schluckbeschwerden oder Schmerzen beim Schlucken
- Ungewollter Gewichtsverlust
- Erbrechen oder schwarzer Stuhl
- Brustschmerz – immer abklären lassen

Inhalt

1	Ampel-Tabelle Lebensmittel	S. 2
2	Tipps und Beispiel-Tagesplan	S. 3
3	Beschwerde-Tagebuch	S. 4

Kurz zur Sicherheit: Die Tabelle ersetzt keine ärztliche Beratung. Anhaltende oder starke Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden.

Ernährung bei Reflux

Ampel-Tabelle für 9 Lebensmittelgruppen

meist gut verträglich | ausprobieren | häufige Auslöser

Gruppe	Meist gut verträglich	Ausprobieren	Häufige Auslöser
Getränke	Stilles Wasser, Kräutertee (Kamille, Fenchel), verdünnter Apfelsaft in kleinen Mengen	Milder Kaffee, schwarzer Tee, Kakao	Kohlensäure, Alkohol (v. a. Wein, Sekt), Pfefferminztee, Cola, Orangensaft
Obst	Bananen, Melonen, Birnen, Äpfel (süß), Pfirsiche	Beeren, Trauben, Kiwi	Zitrusfrüchte, Ananas, saure Äpfel, Tomaten
Gemüse	Karotten, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Kürbis, Kartoffeln, Fenchel	Paprika, Gurke, Spinat, Lauch (gegart)	Rohe Zwiebeln, Knoblauch, scharfe Paprika, Tomatensoße
Getreide	Haferflocken, Vollkornbrot, Reis, Nudeln, Couscous, Hirse	Frisches Weißbrot, Müsli mit Trockenobst	Fettiges Gebäck, Croissants, Blätterteig
Milchprodukte	Fettarme Milch, Naturjoghurt, Magerquark, Hüttenkäse, junger Käse	Frischkäse, Mozzarella	Sahne, Vollfett-Käse, Sahnejoghurt, Eiscreme
Fleisch, Fisch, Eier	Hähnchen, Pute, mageres Rind, gedünsteter Fisch, Eier gekocht	Lachs, Schinken mager	Wurst, Speck, Paniertes, Frittiertes, fettes Fleisch
Fette	Kleine Mengen Raps- oder Olivenöl	Butter, Nüsse, Avocado	Viel Fett, Mayonnaise, Frittierfett
Süßes und Snacks	Zwieback, Reiswaffeln, Bananen	Hefezopf, Obstkuchen, Honig	Schokolade, Pfefferminz, Chips, fette Torten
Gewürze	Frische Kräuter: Petersilie, Basilikum, Dill, Thymian; Ingwer in kleinen Mengen	Paprikapulver edelsüß, Zimt, Muskat	Chili, Pfeffer in großen Mengen, Curry scharf, Essig

Jeder Mensch reagiert anders. Die Tabelle zeigt typische Erfahrungen – was dir guttut, findest du am besten mit dem Ernährungstagebuch heraus.

Tipps für den Alltag

Essgewohnheiten

- Lieber 5 kleine als 3 große Mahlzeiten
- Langsam essen und gut kauen
- 2–3 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen
- Nach dem Essen nicht hinlegen, lieber ein Spaziergang
- Beim Essen wenig trinken, dazwischen mehr

Im Alltag

- Kopfteil des Bettes 10–15 cm erhöhen
- Auf der linken Seite schlafen kann helfen
- Keine engen Gürtel und Hosenbünde
- Übergewicht reduzieren entlastet den Magen
- Rauchen aufgeben – Nikotin schwächt den Schließmuskel

Beispiel-Tagesplan

Mahlzeit	Beispiel
Frühstück	Haferbrei mit Banane und etwas Zimt, Kamillentee
Zwischenmahlzeit	Naturjoghurt mit Birne
Mittag	Hähnchen mit Reis, Karotten und Zucchini, gedünstet
Zwischenmahlzeit	2 Reiswaffeln mit Frischkäse
Abend (bis 18:30 Uhr)	Kürbissuppe mit Vollkornbrot und Hüttenkäse

Beschwerde-Tagebuch

persönliche Auslöser finden

Datum _____ **Medikamente** _____ **Schlafposition** _____

Uhrzeit	Gegessen und getrunken	Beschwerden (0–10)	Welche? (Brennen, Aufstoßen …)	Notiz

Zwei Wochen führen und dann nachsehen: Nach welchen Lebensmitteln kamen die Beschwerden? So findest du deine persönlichen Auslöser.