



## Informationsblatt

### zur Refluxerkrankung (Sodbrennen)

Unter der Refluxkrankheit versteht man den Rückfluss (Reflux) des sauren Mageninhaltes in die Speiseröhre, dessen Leitsymptom das sogenannte Sodbrennen ist. Etwa 7 % der deutschen Bevölkerung leiden unter täglichem Sodbrennen.

#### **Ursache:**

Grundlegende Ursache des Rückflusses ist die Erschlaffung des unteren Speiseröhren-Schließmuskels, der normalerweise dafür sorgt, dass der Speisebrei nicht mehr zurückfließen kann. Die Erschlaffung des Schließmuskels ist auf eine herabgesetzte Muskelspannung (Muskeltonus) zurückzuführen.

Wenn die Funktion beeinträchtigt ist, kommt es zum Kontakt des Speisebreis mit der Schleimhaut der Speiseröhre, welches die Beschwerden auslöst.

Die Faktoren, welche diesen Prozess fördern, sind im Folgenden kurz dargestellt.

#### **Symptome:**

Das Hauptsymptom der Refluxkrankheit ist das Sodbrennen, das sich in einem brennenden Gefühl hinter dem Brustbein äußert.

Weitere Beschwerden sind saures Aufstoßen, Oberbauchschmerzen und Völlegefühl nach dem Essen.

Besonders stark ausgeprägt ist das Krankheitsbild in horizontaler Lage.

Die Symptomatik wird bei bestehenden Entzündungen durch den Verzehr von z. B. stark zuckerhaltigen Getränken wie Limonade verstärkt.

Saure Speisen und Getränke haben hingegen nur einen geringen Einfluss.

#### **Risiken/Komplikationen:**

Während der Magen gegen Salzsäure und Enzyme geschützt ist, wird die Schleimhaut der Speiseröhre beim wiederholten Kontakt mit dem Mageninhalt angegriffen.

Durch die angegriffene Speiseröhre wird die Entstehung von chronischen Blutungen begünstigt und das Risiko Speiseröhrenkrebs zu entwickeln erhöht.

Jedes dritte Speiseröhrenkarzinom ist Folge einer Refluxkrankheit und somit durch eine entsprechende Therapie vermeidbar.

#### **Einflussfaktoren:**

##### **Beschaffenheit der Nahrung:**

Die Zusammensetzung der Nahrung hat einen großen Einfluss auf die Muskelspannung des Speiseröhren-Schließmuskels.

Eine fettreiche Mahlzeit reduziert die Muskelspannung um 30 %, wahrscheinlich hervorgerufen durch eine vermehrte Freisetzung des Hormons Cholezystokinin.

Kohlenhydrate wirken weitgehend neutral, während eiweißreiche Mahlzeiten den Druck um etwa 50 % erhöhen.

Vorsicht bei kalten Speisen und Getränken! Sie verlangsamen den Rücktransport des bereits in die Speiseröhre übergetretenen Mageninhaltes in den Magen, wodurch die Symptomatik verstärkt wird.

### **Übergewicht:**

Aufgrund der vermehrten Leibesfülle bei Übergewicht erhöht sich der Druck im Bauchraum, wodurch die Druckdifferenz zwischen Speiseröhre und Magen abnimmt. Dies begünstigt den Rückfluss von Speisebrei in die Speiseröhre, besonders im Liegen. 80 % der Refluxkranken sind übergewichtig.

### **Alkohol:**

Alkohol senkt zum einen die Muskelspannung des Schließmuskels zum anderen finden sich Störungen in den Bewegungen der Speiseröhre.

### **Kaffee:**

Der Einfluss von Kaffee und Koffein auf das Ausmaß des Sodbrennens ist nicht eindeutig geklärt und von individuellen Faktoren abhängig. Wahrscheinlich ist es weniger das Koffein als vielmehr bestimmte Kaffeeinhaltsstoffe, die die Muskelspannung herabsetzen.

### **sonstige Faktoren:**

Nikotin, Stress, Schokolade (durch hohen Fett- und Zuckeranteil), Schwangerschaft (durch Drucksteigerung im Bauchraum, hormonelle Umstellung)

### **Behandlungsmöglichkeiten:**

#### **Ernährungstherapie:**

- Oberstes Ziel der Behandlung ist die Steigerung des Druckgefälles zwischen Speiseröhre und Magen.  
Um dies zu erreichen, sollten vor allem abends voluminöse und fettreiche Mahlzeiten vermieden werden.
- Sinnvoller ist die Aufteilung der Nahrung auf 4 bis 6 kleinere Mahlzeiten.
- Zur Verminderung des gesteigerten Magendrucks sollte bestehendes Übergewicht abgebaut werden.  
Diese Maßnahme reicht bei milden Formen häufig aus, um die Symptome zu beseitigen oder zu lindern.
- Der Alkohol- und Koffeinkonsum sollte möglichst eingeschränkt werden, wobei die individuelle Verträglichkeit zu berücksichtigen ist. Auf extrem heiße und kalte Speisen und Getränke sowie auf Nikotin sollte möglichst ganz verzichtet werden.
- Bevorzugen Sie eiweißreiche Lebensmittel, durch die die Spannung des Muskels gestärkt wird = „Käse schließt den Magen!“
- Minze im Übermaß greift die Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes an, vermeiden Sie deshalb Pfefferminztee und Kaugummi.

#### **weitere Maßnahmen:**

Durch die Verwendung einer Kopfstütze oder eines zweiten Kopfkissens erreicht man eine aufrechte Schlafposition, was die verstärkten Beschwerden in horizontaler Lage verringern kann.

Maßnahmen zum Stressabbau können ebenfalls helfen, das Krankheitsbild zu verbessern. Schließlich sollten alle Bewegungen, die den Druck im Magen erhöhen (Bauchpressen, Bücken) vermieden werden.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

**Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums**