



**Dr. Martin GÄBLER**  
Arzt f. Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin  
Notarzt

Reidenweg 26, 9500 Villach

Tel: 04242-550 40 Fax: -14

# **ZWERCHFELLBRUCH** (Hiatushernie) und **ENTZÜNDUNG DER SPEISERÖHRE** (Refluxösophagitis)

## **Allgemeine Informationen**

Durch einfache Maßnahmen lassen sich lästige Beschwerden, wie Sodbrennen und Druckgefühl hinter dem Brustbein vermeiden bzw. vermindern:

- **Alleine der Abbau des Übergewichtes kann oft schon zur Beschwerdefreiheit führen**
- **Langsam essen & gut kauen nach dem Motto: „Gut gekaut ist halb verdaut“**
- **Stets mit erhöhtem Oberkörper schlafen**
- **Nicht mit vollem Magen flach hinlegen**  
Es ist ratsam nach dem Essen „1000 Schritte“ zu gehen!
- **Die Abendmahlzeit soll spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen**
- **Rauchen verschlimmert die Beschwerden!**

## **Ernährungstherapie**

- **Basis der Ernährung sollten die Richtlinien der leichten Vollkost sein**
- **Weglassen von Lebensmitteln die häufig Beschwerden verursachen**  
Hülsenfrüchte, Gurkensalat, Weißkraut, Kohl, Rotkraut, Frittierte Speisen, kohlenstoffhaltige Speisen, fette Speisen, Paprikagemüse, Sauerkraut, sehr süße und fette Backwaren, Zwiebel, Pommes frites, hartgekochte Eier, frisches Brot, Bohnenkaffee, Majonäse, Kartoffelsalat, Geräuchertes
- **Meiden von scharfen Gewürzen, saurem Obst** (Zitronen, Orangen, Grapefruit, Johannisbeeren) **sauren Säften, gezuckerten Limonaden, Kakao, Schokolade, Süßigkeiten und Speiseeis**
- **Verzicht auf Alkohol**
  - Vor allem auf saure und sehr süße Weine und konzentrierte Alkoholika
- **Bei jeder Mahlzeit nur kleine Mengen essen, dafür häufiger über den Tag verteilt**
- **Auf regelmäßigen Stuhlgang achten durch**
  - ballaststoffreiche Kost (viel Gemüse, Obst, leichtes Vollkornbrot, Hirse...)
  - ausreichende Flüssigkeitszufuhr (bevorzugt Kräutertee und Wasser) und
  - regelmäßige Bewegung