

Sodbrennen - was tun?

Falsche Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Sodbrennen. Zu viel Zucker, zu viel Fett, zu viele Gewürze, Zwiebel, gezuckerte Säfte und – ganz allgemein gesprochen – zu große Mengen an Nahrung sowie Stress und schnelles Essen lassen die Magensäure bzw. Speisesäure hochsteigen. Zu hoher Kaffeekonsum, Alkohol und Nikotin sind weitere negative Einflüsse, die das brennende Gefühl in Oberbauch, hinter dem Brustbein und in der Speiseröhre bis in die Mundhöhle hervorrufen können.

Von gelegentlichem Auftreten bis zum regelmäßigen unkontrollierbaren Aufstoßen und Aufsteigen von Mageninhalt reichen die Beschwerden, die in schweren Fällen von Reflux sogar Speiseröhrenkrebs begünstigen können. Zähne und Zahnfleisch leiden ebenfalls. Mitunter wird sogar Heiserkeit oder Asthma von regelmäßigem Sodbrennen ausgelöst.

Top 10 zur Bekämpfung von Sodbrennen

Um Sodbrennen entgegenzuwirken, gibt es viele Hausmittel und auch medizinische Abhilfe:

- Bei akutem Auftreten von Sodbrennen hilft das langsame und gründliche Kauen von trockenem Brot, einer alten Semmel oder Zwieback.
- In kleinen Schlucken getrunzene Milch bindet die Säure, empfehlenswert sind auch Kefir oder Naturjoghurt.
- Zwei Liter Flüssigkeit (Kümmel-, Ingwer-, Fencheltee, säurearme Säfte wie Aloe Vera oder mit Zimt gewürztes heißes Wasser) täglich konsumieren.
- Hydrogencarbonatreiches (HCO_3) Wasser ist basisch und wirkt ausgleichend.
- Das Kauen von Kaugummi, Basilikumblättern oder Nüssen (z.B. eine Handvoll Mandeln) steigert die Speichelproduktion und verdünnt gleichzeitig die Magensäure.
- Das Verzehren eines Apfels, einer Banane oder Selleriesticks lindern das Sodbrennen in kurzer Zeit.
- Ein Löffel Senf nach einer Mahlzeit kann durch die enthaltenen Senföle das Entstehen von Sodbrennen verhindern.
- Die Kartoffel ist im rohen oder entsafteten Zustand ein wirksamer Mitstreiter, da die Stärke in der Kartoffel die Magensäure bindet.
- Alka Seltzer, Rennie oder auch ein Teelöffel Natron auf ein Glas Wasser sind zwar keine Dauerlösung, aber helfen bei gelegentlichem Sodbrennen.
- Medikamentöse Therapie mit Säureblockern bei akutem Auftreten oder als Dauertherapie und chirurgische Eingriffe nach ärztlicher Abklärung sind oft der letzte Ausweg bei chronischem Sodbrennen.



Ernährungsgewohnheiten umstellen im Kampf gegen Sodbrennen

Sie tragen bereits viel zur Vermeidung von Sodbrennen bei, wenn Sie säurefördernde Speisen meiden, auf Zwischenmahlzeiten sowie schnelle Snacks unterwegs verzichten und auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten setzen, die sehr gut gekaut werden. Schokolade, Frittiertes und Gebratenes sollte vom Speiseplan gestrichen werden.

Stilles Wasser ist der ideale Durstlöscher. Beruhigend auf den Magen wirken auch Kümmel-, Fenchel- oder Ingwertee. Schwarzer und grüner Tee sollten nur in kleinen Mengen getrunken werden, ebenso wie Energydrinks und gezuckerte Limonaden mit Kohlensäure.

Die letzte Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen konsumiert werden. Unterbricht Sodbrennen den wichtigen Nachtschlaf, hilft es oft, den Oberkörper hochzulagern, um den Rückfluss zu minimieren.

Sie sehen, Sodbrennen ist lästig, aber umgehbar – jetzt wissen Sie wie.