

Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen bei laryngopharyngealem Reflux

Was zu tun ist:

- 4-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen
- Zeit nehmen beim Essen
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht oder Adipositas
- Schlafen mit erhöhtem Oberkörper
- Proteinreiche Speisen und
- Viel Vollkornprodukte und Gemüse essen
- Zucker- und kohlenensäurearme Getränke bevorzugen
- Schonende Garmethoden wählen

Was es zu vermeiden gilt:

- Stress
- Koffein (Teein), Alkohol, Nikotin
- Späte Mahlzeiten kurz vor dem Hinlegen
- Scharfe Gewürze
- Zwiebeln (roh)
- Zitrusfrüchte
- Sehr fetthaltige Speisen
- Sehr heiße Speisen
- Pfefferminze, Eukalyptus
- Zucker, Schokolade...

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen können ggf auch Medikamente eingenommen werden, die die Säureproduktion im Magen hemmen oder neutralisieren, wie z.B. Protonenpumpenhemmer, H2-Blocker oder Alginat. Diese Medikamente sollten jedoch nur nach Rücksprache mit uns oder dem Hausarzt/Gastroenterologen verwendet werden, da sie Nebenwirkungen haben können und nicht für jeden Patienten gleichermaßen geeignet sind.