



Proktologische Praxis Kiel
Beselerallee 67 | 24105 Kiel

Dr. med. Johannes Jongen, FACS

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK)

Dr. med. Hans-Günter Peleikis

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

Prof. Dr. med. Volker Kahlke

Koloproktologe (BCD, DGK) | Viszeralchirurg

Prof. Dr. med. Tilman Laubert

Koloproktologe (EBSQ, BCD, DGK) | Viszeralchirurg

ÄRZTE FÜR CHIRURGIE

Kompetenzzentrum für

Koloproktologie (BCD)

Informationen für Patient*innen mit Magenschleimhautentzündung und Sodbrennen

Die Beschwerden, die durch eine Magenschleimhautentzündung oder das Aufsteigen von Magensäure hervorgerufen werden, können verbessert werden, indem Sie folgende Verhaltens- und Ernährungsweisen berücksichtigen.

Eine ausgeprägte Magenschleimhautentzündung braucht ihre Zeit, d.h. hier sollte man in Monaten denken, nicht in Wochen oder gar Tagen.

Vermeiden Sie es allgemein, **große Mahlzeiten** zu sich zu nehmen.

Vermeiden Sie folgende Nahrungsmittel:

- Kaffee
- Schwarzer/grüner Tee
- Alkohol
- Scharfe Gewürze
- Säurehaltige Nahrungsmittel

Günstig sind „pufferhaltige“ Nahrungsmittel:

- Wasser
- Milch
- Haferflockenbrei
- Kartoffelbrei
- Reis
- Salate (keine sauren/essighaltigen Dressings)

Ergänzend beachten Sie folgende Empfehlungen **bei Sodbrennen (GERD)**:

- letzte Mahlzeit nicht zu spät am Tag
- letzte Mahlzeit eher klein halten
- Schlafen Sie nachts ggf. mit erhöhtem Oberkörper