

Chronisches Sodbrennen vermeiden

Sodbrennen ist ein weit verbreitetes Verdauungsproblem, das äusserst unangenehm sein kann. Wer an Sodbrennen leidet, sollte unbedingt vermeiden, dass es sich zu einem chronischen Leiden entwickelt. Denn die so genannte Refluxösophagitis (= chronisches Sodbrennen) kann sich sehr aggressiv auf die Speiseröhre auswirken und schwere Folgen mit sich bringen. Wir zeigen Ihnen Wege, wie Sie dies vermeiden können.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 23. October 2019

Stand: 26. October 2019

Die Symptome von Sodbrennen

Viele Menschen leiden gelegentlich oder auch häufig unter Sodbrennen. Zu den Symptomen von Sodbrennen zählen Brustschmerzen, ein brennendes Gefühl im oberen Brust- und im unteren Rachenbereich, spontanes Erbrechen und Übelkeit. Diese Symptome sind auf die Magensäure zurückzuführen, welche bei Sodbrennen in die Speiseröhre emporsteigt. Bei chronischem Sodbrennen kann die Schleimhaut der Speiseröhre durch die aggressive Magensäure schwere Schäden davontragen, die im schlimmsten Fall sogar zu Geschwüren führen können. Daher sollte man Sodbrennen vermeiden oder am besten von Grund auf beheben.

Die Ursachen für Sodbrennen können verschiedener Natur sein. Generell kann man jedoch sagen, dass sich bei Sodbrennen die Regulation der Magensäureproduktion nicht im Gleichgewicht befindet. Sodbrennen kann nämlich sowohl durch einen Magensäureüberschuss als auch durch einen Magensäuremangel entstehen. Paradoxe Weise hat ein chronischer Magensäuremangel ähnliche Symptome wie ein Magensäureüberschuss.

Im folgenden stellen wir Ihnen einige Nahrungsmittel vor, die Sie bei Sodbrennen besser meiden sollten, damit die Magenfunktion wieder ins Gleichgewicht gelangen kann und sich kein chronisches Sodbrennen entwickelt.

Nahrungsmittel, die Sodbrennen hervorrufen können

Sodbrennen kann durch bestimmte Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelgruppen ausgelöst werden. Wenn Sie anfällig für Sodbrennen sind, sollten Sie daher in jedem Fall die folgenden Lebensmittel meiden.

Frittierte Nahrungsmittel:

Insbesondere solche frittierten Nahrungsmittel, die in hydrierten Ölen zubereitet wurden und Transfettsäuren enthalten, sind dafür bekannt, dass sie Sodbrennen hervorrufen können.

Fleisch und Milchprodukte:

Hierbei gilt es vor allem, sehr fettiges oder stark gewürztes Fleisch aus industrieller Produktion, stark verarbeitete Fleischprodukte und pasteurisierte Milchprodukte aus Massenproduktionsbetrieben zu vermeiden. Viele Menschen bekommen nach dem Verzehr dieser Lebensmittel Sodbrennen.

Industriell verarbeitete Backwaren:

Dazu zählen die meisten verpackten Brotsorten, Kuchen, süsse Stückchen und Kekse. In diesen Produkten befinden sich in aller Regel raffinierter Zucker und ungesunde Fette, sowie raffiniertes gebleichtes Weismehl, welche alle zur Entstehung von Sodbrennen beitragen können.

Kaffee und Alkohol:

Beide Getränke, sowohl Kaffee als auch Alkohol, sind dafür bekannt, die Symptome von Sodbrennen auszulösen oder zu verstärken.

Geschmacksverstärker, künstliche Süsstoffe und zu viel Salz:

Der Verzehr von Lebensmittelzusätzen wie Glutamat oder Aspartam aber auch von zu viel Salz trägt bei vielen Menschen zur Entwicklung von Sodbrennen bei. Zu würzige oder zu süsse Speisen sollten daher bei Anfälligkeit für Sodbrennen gemieden werden.

Bestimmte Lebensmittelkombinationen:

Bei einigen Menschen führen auch bestimmte Kombinationen oder Zubereitungsmethoden von Lebensmitteln zu Sodbrennen. Manche Menschen vertragen rohe Nüsse beispielsweise sehr gut, aber sobald diese geröstet oder in Kombination mit bestimmten anderen Lebensmitteln verzehrt werden, führen diese prompt zu Sodbrennen. Beobachten Sie daher sehr sorgfältig, welche Lebensmittel bei Ihnen Sodbrennen auslösen.

Sofort-Massnahmen gegen Sodbrennen

Beim Auftreten von Sodbrennen gibt es verschiedene kurzfristige Sofort-Massnahmen, die zur Linderung beitragen können. Vielen Menschen hilft es beispielsweise, wenn Sie einen sauren Apfel essen oder ein Glas frisch gepressten Zitronensaft trinken. Dies liegt mit Sicherheit daran, dass bei diesen Menschen das Sodbrennen durch einen Magensäuremangel bedingt ist. Durch die Fruchtsäuren wird der pH-Wert im Magen reguliert, was schliesslich das Sodbrennen lindert. Auch milchsauer vergorene Säfte (wie z. B. Sauerkrautsaft) können in diesem Fall Abhilfe schaffen.

Andere Menschen berichten davon, dass ihnen die Einnahme von Bentonit oder von basischen Mineralstoffen bei Sodbrennen hilft. Dies deutet darauf hin, dass es sich in diesen Fällen eher um einen Magensäureüberschuss handelt. Bentonit oder basische Mineralstoffe neutralisieren überschüssige Säuren und verringern so den Säureüberschuss. Bentonit verbessert zudem auch das Gesamtmilieu im Verdauungssystem, indem es Toxine bindet und über den Darm ausleitet.

Beobachten Sie das Verhalten Ihres Körpers genau, wenn Sie unter Sodbrennen leiden. Ein Ernährungstagebuch kann Ihnen dabei helfen, die Auslöser von Sodbrennen (oder anderen Verdauungsproblemen) zu identifizieren.

Tragen Sie dort über einen bestimmten Zeitraum Ihre Essgewohnheiten und Ihr Empfinden ein. Im Idealfall messen Sie zudem den pH-Wert Ihres Urins. Anhand eines solchen Ernährungstagebuchs lassen sich nach einer gewissen Zeit Muster erkennen, die auf generell Unverträglichkeiten oder Nahrungsmittelallergien hinweisen können.

Generell kann man sagen, dass auch das ausführliche Kauen und der generell gemässigte Verzehr zur Linderung von Sodbrennen beitragen kann. Vermeiden Sie es, zuviel zu essen. Hören Sie auf, wenn Sie etwa zu 75% satt sind. Kauen Sie dazu Ihre Speisen sorgfältiger durch, und essen Sie bewusster und langsamer. Das wird Ihnen dabei helfen, den richtigen Zeitpunkt zum Aufhören besser einschätzen zu können.

Langfristige Massnahmen gegen die Ursachen von Sodbrennen

Bei vielen Menschen konnte die Durchführung einer intensiven Entsäuerung dazu beitragen, dass Sodbrennen - selbst beim Verzehr "kritischer Lebensmittel" - nicht mehr auftrat. Ein gesunder Säure-Basen-Haushalt verbessert logischerweise auch die pH-Regulation im Magen und trägt generell zu mehr Wohlbefinden bei. Ausführliche Informationen zum Thema Entsäuerung und Sodbrennen finden Sie hier:

- Sodbrennen wegen Magensäuremangel?
- Entsäuern, entschlacken - gesund sein!
- Gefährliche Säureblocker

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/chronisches-sodbrennen-vermeiden-ia.html>