

WAS SCHADET, WAS HILFT?

Ernährung bei Sodbrennen

Menge

SCHLECHT:

Mit großen Portionen den Magen überdehnen.

GUT:

Nur so lange essen, bis man satt ist.

Tempo

SCHLECHT:

Hastig essen, schlucken.

GUT:

Sich Zeit lassen, jeden Bissen genießen und gut kauen.

Ort

SCHLECHT:

Nebenher (z. B. vor Computer oder Fernseher) und unterwegs (z. B. auf dem Weg in die Arbeit) essen.

GUT:

Sich an einen Tisch setzen und sich ohne Ablenkung nur dem Essen widmen. Während der Nahrungsaufnahme aufrecht sitzen – und danach in aufrechter Haltung bleiben.



Art

SCHLECHT:

Schwer Verdauliches (Fett-, Zucker-, Ballaststoff-, Faserstoffreiches), Kaltes.

GUT:

Fett- und Zuckerarmes, leicht Verträgliches, vorzugsweise Warmes.



Lebensmittel

SCHLECHT:

Scharf Gebratenes (wie Bratwürstel, Grillkoteletts), Frittiertes (wie Schnitzel, Pommes frites), Alkohol, Kaffee, Kakao, Schokolade, stark zucker- und fetthältige Mehlspeisen, rohes faserstoffreiches Gemüse (wie Paprika, Zwiebeln), grob geschrotetes Vollkornbrot.

GUT:

Lebensmittel mit besonders hohem Eiweißgehalt (wie Molke), fettarme Fisch- und Fleischsorten, magere Käsesorten kombiniert mit leicht verträglichem Obst und Gemüse (wie Artischockenherzen, gekochte Karotten, Kürbis, Zucchini, Bananen, Beeren, Mango). Zwischen den Mahlzeiten Anis- oder Fencheltee.

Verhalten

SCHLECHT:

Ein Bissen hier, einige Mundvoll da, dauerndes Snacken, aber auch zu langes Fasten.

RICHTIG:

Die Mahlzeiten auf drei bis fünf Einheiten am Tag konzentrieren, dazwischen den Magen mindestens vier Stunden nicht in seiner Verdauungsarbeit stören.