



# ALLGEMEINE REFLUX-MINDERNDE MASSNAHMEN

- **Mechanische Massnahmen**
  - Gewichtsabnahme
  - Hochstellen des Bettkopfes (Verminderung von nächtlichem Reflux)
  - Schlafen in Linksseitenlage
  - Keine beengenden Kleider
- **Diätische Massnahmen**
  - Verteilung auf mehrere kleinere Mahlzeiten
  - Keine grossen Spätmahlzeiten
  - Fettarme Kost
    - Vor allem fettiges Gebäck meiden
  - Direkt schmerzauslösend können wirken:
    - Saure Speisen (Weisswein, Salatsaucen, Fruchtsäfte)
    - Kohlensäurehaltige Getränke, scharfe Gewürze
  - Fallweise hilft die Reduktion von:
    - Schokolade
    - Pfefferminze
    - Bier
- **Reduktion des Tabak- und Kaffeekonsums**
- **Gewisse Medikamente können Reflux fördern**  
(bitte Rücksprache mit Arzt nehmen)