

# Was hilft bei Sodbrennen

## Fettige Mahlzeiten verlangsamen die Entleerung des Magens und können das Sodbrennen verschlimmern

Sodbrennen ist ein saurer, brennender Schmerz unter dem Brustbein, der in der Regel nach reichen Mahlzeiten, insbesondere im Liegen, auftritt. Sodbrennen wird durch ein abnormales Zurückgleiten von Mageninhalt und Magensäure in das untere Ende der Speiseröhre verursacht, das Entzündungen und Schmerzen hervorruft. Bei chronischem Sodbrennen können Speisen (insbesondere würzige), die durch den entzündeten Bereich bewegt werden, die Symptome verschlimmern.

## Ernährungsempfehlungen bei Sodbrennen

Fettige Mahlzeiten verlangsamen die Entleerung des Magens und können das Sodbrennen verschlimmern. Große Mahlzeiten dehnen den Magen aus und können diese Beschwerden hervorrufen. Legen Sie sich nicht gleich nach den Mahlzeiten hin (die Schwerkraft sorgt dafür, dass die Säure im Magen bleibt). Falls das Sodbrennen nachts auftritt, kann man die Symptome mildern, indem man auf Kissen gestützt schläft. Übergewicht verstärkt die Symptome des Sodbrennens, indem es Druck auf den Unterbauch ausübt, der wiederum den Mageninhalt in die Speiseröhre zurückdrücken kann.

## Lebensmittel, die am häufigsten Sodbrennen verursachen:

- Alkohol
- Kaffee
- Fettiges Essen
- Zitrusfrüchte
- Schokolade
- Pfefferminze
- Schwarztee
- Scharfe Speisen (Chili, Zwiebeln) Zucker
- Tomaten

**Bestimmte Mineralstoffe können den Säuregrad im Magen ein wenig senken und das Sodbrennen mildern.**

## Nährstoffempfehlungen bei Sodbrennen

*Betacarotin* schützt die Magenschleimhaut vor Verätzungen und unterstützt die Heilung. Mit Vitamin A erzielen Sie die gleichen Wirkungen.

*Vitamin E* schützt vor Magengeschwüren. Supplemente können die Heilung von Geschwüren in Magen und Zwölffingerdarm beschleunigen.

*Vitamin C*: Mangel an Vitamin C erhöht das Magengeschwür-Risiko. Supplemente können die Heilung beschleunigen. Nehmen Sie es allerdings nicht als Ascorbinsäurepulver, das bei manchen Menschen nicht vertragen wird.

*Zink* beschleunigt die Heilung von Geschwüren.

*Betain* ist ein Bestandteil des Magensaftes, der zusammen mit eiweißspaltenden Enzymen wie Pepsin den enzymatischen Umbau der Nahrung besorgt. Für diese Aufgabe produziert der Magen jeden Tag zwischen einem und zwei Liter Magensaft, der hauptsächlich aus Salzsäure und eiweißspaltenden Enzymen (Proteasen) besteht. Bei Verdauungsstörungen, aber auch im Verlaufe des Alterungsprozesses kann sowohl die Produktion als auch die optimale Zusammensetzung des Magensaftes beeinträchtigt sein. Hier ist die Zufuhr von Betain sinnvoll, um die normalen Verdauungsfunktionen des Magens wieder herzustellen.

*Bromelain*: Die vorliegenden Erkenntnisse über die günstigen Wirkungen von Bromelain auf das Herz und Gefäßsystem verdanken wir vor allem den Veröffentlichungen von Dr. Hans A. Nieper, der Bromelain zusammen mit Carnitin und Mineralstoffen in der Kardiologie einsetzt. Dr. Nieper hat immer wieder darauf hingewiesen, dass diese Enzyme die Verklumpung der Blutplättchen verhindern können. Dies ist eine sehr erwünschte Wirkung, denn die Verklumpung von Blutplättchen führt ja zu dem Belag auf der Arterienwand, der sogenannten Plaque, mit der die Arteriosklerose beginnt.

*Verdauungsenzyme*: Enzyme sind nicht nur bei der Verdauung unentbehrlich, sie sind auch die Katalysatoren, mit denen der Körper das Atmen, die Fortpflanzung und die Energieerzeugung steuert. Ohne Enzyme läuft nichts im Körper. Leben hängt ab von Enzymen. Fast jeder hat jedoch einen Mangel an diesen lebenswichtigen Proteinmolekülen.

## **Besondere Hinweise**

Rauchen verschlimmert Sodbrennen. Auch verschiedene Medikamente, darunter "die Pille", Salicylate (in Schmerz- und Fiebermitteln) und Antihistaminica (die in Mitteln gegen Allergien und Erkältungen vorkommen), können diese Beschwerden verschlimmern.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>