

Gesundheitstipp Februar 2016

Ein brennendes Problem

Wer sich spätabends mit vollem Bauch ins Bett legt, bekommt oft die Quittung: Sodbrennen, ein unangenehmes Brennen hinter dem Brustbein, saures Aufstossen und manchmal sogar Schluckbeschwerden rauben dem Geplagten den Schlaf.

Diese Beschwerden entstehen, wenn Magensäure zurück in die Speiseröhre fliesst.

Die Magensäure erfüllt eine äusserst wichtige Aufgabe: Nachdem die zerkaute Nahrung durch die Speiseröhre in den Magen befördert wurde, hilft die Magensäure das Gegessene aufzuspalten. So können Nährstoffe vom Blut aufgenommen werden. Ausserdem kann die Magensäure Bakterien ausser Gefecht setzen. Die Magenschleimhaut ist mit speziellen, schützenden Zellen ausgestattet, sodass die Säure den Magen nicht angreift und zersetzt. Damit der Magensaft da bleibt, wo er hingehört, befindet sich zwischen Speiseröhre und Magen ein Schliessmuskel, der wie ein Ventil funktioniert. Schliesst der Muskel nicht mehr richtig, fliesst der Magensaft zurück in die Speiseröhre. Dort befinden sich keine schützenden Zellen mehr und der Magensaft brennt spürbar.

Mythos Milch

Milch trinken hilft nicht! Zwar lindert Milch das Brennen im ersten Moment, doch längerfristig regt die Milch die Säureproduktion sogar an!

Das können Sie dagegen tun:

- Verzichten Sie auf grosse Mahlzeiten, besonders am Abend vor dem Schlafen.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Legen Sie sich nach dem Essen NICHT hin, ein Verdauungsspaziergang kurbelt die Entleerung des Magens an.
- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Verringern Sie den Konsum von Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Cola, und fettigen Speisen.
- Trinken Sie keine Säfte aus Zitrusfrüchten und vermeiden Sie kohlenstoffhaltige Getränke.
- Tragen Sie keine enge Kleidung.
- Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi (der erhöhte Speichelfluss hilft, die Säure zu neutralisieren).
- Stellen Sie den Kopfteil Ihres Bettes höher um den Rückfluss zu vermindern.

*Quelle: Magazin Gesundheit SF 50/2015,
Dr. M. Fried, Gastroenterologie USZ*