

Bei Sodbrennen auf die Ernährung achten

Expertin: Oft sind zu süße und fettige Speisen die Ursache

Ich habe seit Kurzem häufig Sodbrennen. Woran kann das liegen? Ich habe zurzeit beruflich recht viel Stress, da muss es beim Essen auch schon mal schnell gehen. Könnte das der Grund sein? Wie kann ich mich auch bei Stress ausgewogen ernähren?

ERNÄHRUNGSBERATERIN ANDREA TRAPPE ANTWORTET: Natürlich können und sollten Sie sich auch bei Stress gesund und ausgewogen ernähren. Es ist jedoch viel verlangt, wenn Sie in einer Stresssituation mit der generellen Umstellung ungesunder Ernährungsgewohnheiten beginnen wollen. Erfolg versprechender ist es, wenn Sie in ruhigeren Zeiten damit anfangen.

Stress kann der Auslöser für viele Beschwerden sein – auch

für Sodbrennen. Jeder dritte Deutsche leidet unter diesen schmerzhaften Empfindungen hinter dem Brustbein, die sich teilweise bis zum Hals hochziehen. Dafür ist eine Überproduktion an Magensäure verantwortlich, die nach dem Essen gebildet wird. Ein Teil der Magensäure wandert in die Speiseröhre zurück und verursacht die Schmerzen. In wenigen Fällen liegt das daran, dass bei den Betroffenen der Schließmuskel am Ende der Speiseröhre aus organischen Gründen nicht mehr richtig schließt. In diesem Fall ist ein Gespräch mit dem Arzt nötig.

In den meisten Fällen liegt die Ursache für Sodbrennen jedoch an zu süßen, zu fettigen oder zu scharfen Speisen. Zu viel Alko-

hol, Nikotin und Koffein spielen ebenso eine Rolle wie zu große und zu spät gegessene Mahlzeiten. Aber auch unsere Ängste, Anspannungen und eine hektische Lebensweise fördern das Sodbrennen.

Kurzfristig binden Medikamente den Überschuss an Magensäure – oder sie unterdrücken deren Produktion. Langfristig sollten Sie aber die Ursache bekämpfen. Dabei ist der richtige Umgang mit Stresssituationen wichtig. Häufig hilft schon mehr körperliche Bewegung. Regelmäßige und bewusst gegessene Mahlzeiten sind ebenfalls unerlässlich. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und erleben Sie die Mahlzeiten wieder als genussvolle Entspannungspausen. bim

HAZ 3.3.12