

Hausmittel zum Essen – bei Sodbrennen

Hausarztpraxis Montag – www.praxis-montag-schwabach.de

□ Nüsse & Kerne

4–6 Mandeln, Haselnüsse, Cashew- oder Sonnenblumenkerne gründlich kauen. Der Brei kann überschüssige Magensäure binden und den Magen beruhigen.

□ Haferflocken & Haferschleim

Haferflocken haben eine schützende Wirkung auf die Magenschleimhaut. Entweder direkt kauen oder als Haferschleim / Porridge zubereiten. Grundrezept (1 Portion): 40–50 g Haferflocken mit 200 ml Wasser oder Milch 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Zimt, Honig oder Banane verfeinern. Leinsamen passt ideal dazu.

□ Leinsamen

Enthält schleimbildende Stoffe, die Magen- und Darmschleimhaut schützen. Täglich geschrotet ins Müsli, Joghurt oder auf Salat streuen. Wichtig: ausreichend trinken!

□ Kartoffeln, Bananen & Vollkornprodukte

Diese Lebensmittel binden überschüssige Säure. Reife Bananen enthalten Kalium, das zusätzlich neutralisiert. Verwenden Sie nur reife Bananen. Kartoffeln und Vollkornbrot ohne Sauerteig sind besonders geeignet.

□ Allgemeiner Tipp

Eine ballaststoffreiche Ernährung mit naturbelassenen Lebensmitteln und ausreichender Flüssigkeit ist die beste Vorbeugung gegen Sodbrennen.

Dieses Informationsblatt ersetzt keine ärztliche Beratung. Fragen Sie uns gerne persönlich.