



# TIPPS FÜR WENIGER SODBRENNEN

## SODBRENNEN-FÖRDERNDE NAHRUNGSMITTEL UND IHRE ALTERNATIVEN



### FETTE FLEISCH- UND WURSTWAREN

Besonders in Wurstwaren steckt häufig viel "verstecktes" Fett. Fett mindert die Schliesskraft des Muskels zw. Magen & Speiseröhre



### FISCH ODER FETTARMES FLEISCH

Geflügelwurstsorten und gekochte oder geräucherte Schinken ohne Fettrand sind fettärmer. Dicke Fettränder am Fleisch besser abschneiden. Fisch enthält besonders wenig Fett.

### GEBÄCK, SAHNETORTE

Plätzchen, Kekse, Teilchen und vor allem Sahne- und Schokoladentorten enthalten viel Fett und Zucker.

### OBSTTORTE

Obsttorten enthalten meist deutlich weniger Fett und Zucker. Allerdings sollten Sie auf milde Obstsorten achten. Denn Zitrusfrüchte oder andere saure Sorten können den Magen reizen.

### FETTREICHE FERTIGGERICHTE

Fertiggerichte enthalten oft versteckte Fette, die Sodbrennen fördern. Beachten Sie hierzu die Mengenangaben auf den Verpackungen.

### FETTARME FERTIGGERICHTE

Fertiggerichte mit hohem Gemüseanteil und niedrigem Fettanteil gibt es immer häufiger zu kaufen. Aber Vorsicht bei "Light"-Produkten. Nicht überall ist auch "Light" drin. Packungsaufschriften genau studieren.

### PASTA-GERICHTE MIT GEMÜSESAUCEN

Bei fertigen Nudelgerichten unbedingt auf die Sauce achten: fettige Sahne- oder Käsesaucen meiden. Leckere Gemüsesaucen gibt es fertig zu kaufen oder sind schnell selbstgemacht.

### SALATE UND ROHKOST

Hier macht das Dressing den Unterschied. Leichte Joghurt oder Essig-Öl-Dressings sind vorteilhaft, Sahnesaucen unbedingt meiden.

### FILTERKAFFEE

Enthält im Durchschnitt mehr magenreizende Chlorogensäure.

### ESPRESSO, CAPPUCCINO, MILCHKAFFEE

Espresso enthält wegen seiner längeren Röstzeit und dem kürzeren Brühvorgang weniger Gerbstoffe, die die Magenschleimhaut reizen. Mit Zugabe von Milch kann man den reizenden Effekt der Bitterstoffe weiter verringern. Wird Milch hinzugegeben, steigt der pH-Wert der Kaffeezubereitung etwas an und der Kaffee wird bekömmlicher.



## TIPPS FÜR WENIGER SODBRENNEN

SODBRENNEN-FÖRDERNDE NAHRUNGSMITTEL  
UND IHRE ALTERNATIVEN



### SEKT

Bei Sekt & Schaumweinen kommen mit Alkohol, und Kohlensäure gleich zwei Sodbrennen-Auslöser zusammen: Alkohol fördert Magensäure-Produktion und verringert die Schließkraft des Sphinkters. Kohlensäurehaltige Getränke fördern außerdem das Aufstoßen und den Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre.



### TROCKENER WEISSWEIN

Zwar enthält natürlich auch der trockene Weißwein Alkohol, allerdings fehlt die Aufstoßen fördernde Kohlensäure. Nur leicht moussierende Weine enthalten weniger Kohlensäure als herkömmlicher Sekt.

### WESSE UND VOLLMILCH-SCHOKOLADE

Weißer und Vollmilch-Schokolade enthalten bis zu 80% Fett und Zucker.

### SCHOKOLADENPUDDING, DUNKLE SCHOKOLADE

Puddings schmecken „schokoladig“, enthalten aber deutlich weniger Fett und Zucker als Schokolade. Soll es doch einmal Schokolade sein, eignet sich Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil besser. Sie macht schneller „satt“ und enthält weniger Zucker als Vollmilchsorten oder Weißer Schokolade.

### MILCHSPEISEEIS

Milchspeiseeis enthält viel säurelockendes Eiweiß und Sodbrennen förderndes Fett.

### WASSEREIS, FRUCHTSORBETS

Wassereis oder Fruchtsorbets enthalten kein Fett oder Eiweiß. Allerdings können sie zuckerreich sein. Daher auf den Zuckergehalt achten. Daneben sind viele Eiscremesorten mittlerweile auch fett- und zuckerreduziert erhältlich, was den magenreizenden Effekt lindert.

### CROISSANT

Croissants enthalten viel Fett, das Sodbrennen begünstigen kann.

### BRÖTCHEN

Optimal sind Vollkornbrötchen. Sie schonen nicht nur den Magen, sondern machen auch deutlich länger satt.