

## Informationen zur Refluxlaryngitis

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine chronische Kehlkopfentzündung aufgrund von Magensäurerückfluss (Reflux) festgestellt. In manchen Fällen gibt es organische Ursachen für dieses Problem, zum Beispiel eine Undichtigkeit am Mageneingang (Hiatushernie). Ein Gastroenterologe kann eine Speiseröhren-Magenspiegelung durchführen, um dies zu untersuchen.

Sehr oft lassen sich aber die Beschwerden allein durch Änderung einiger Gewohnheiten und einer Ernährungsumstellung sehr gut beeinflussen!

### Bitte beherzigen Sie folgende Empfehlungen:

- Reflux findet überwiegend nachts statt. Die letzte Mahlzeit des Tages sollte daher am frühen Abend und einige Stunden vor dem Schlafengehen stattfinden. Achten Sie im Allgemeinen auf regelmäßige Mahlzeiten.
- Wichtigste Ernährungsfaktoren sind zuviel Kaffeekonsum, Süßes, spätes Essen und Alkohol, besonders Wein.
- Stress scheint neben ungünstigen Ernährungsgewohnheiten und flachem Liegen nachts ein dritter Hauptentstehungsfaktor für Reflux zu sein!
- Regelmäßige Bewegung wie Spaziergehen, Radeln, Joggen reduziert Stress und hilft bei der Verdauung durch Weitertransport der Nahrung in den Darm.
- Sind Sie Schnarcher/-in? Atmen Sie nachts sehr angestrengt? Falls ja, sollten Sie sich zur Untersuchung der oberen Atemwege auf ihre Wegsamkeit vorstellen. Vermehrte nächtliche Atemarbeit, wie zum Beispiel im Rahmen eines Schlafapnoe-Syndroms, „pumpt“ Magensäure regelrecht nach oben.
- Sind Sie Asthmapatient/-in? Manche Asthmamedikamente begünstigen einen Reflux oder gehen mit einer Refluxkrankheit einher. Sprechen Sie uns oder Ihren Lungenfacharzt (Hausarzt) an.
- Sie müssen unbedingt aufhören zu rauchen! Nikotin und die weiteren Giftstoffe wirken nicht nur auf Ihren Magen und die Säureproduktion ein, sondern auch direkt auf die Kehlkopfschleimhaut und unterhalten dort ebenfalls die chronische Kehlkopfentzündung (und können übrigens dadurch Kehlkopfkrebs verursachen).
- Übergewicht begünstigt ebenfalls Reflux, durch vermehrten Druck auf Magen und Zwerchfell. Abnehmen wäre prima!
- Sie sollten mit etwas angehobenem Oberkörper schlafen, ideal ist eine verstellbare Matratze.

## Informationen zur Refluxlaryngitis

Am wichtigsten für die Verringerung von „überschäumender“ Magensäure sind folgende Diättempfehlungen:

Sehr ungünstig und daher zu vermeiden sind:

- Kaffee
- Alkohol
- Schwarzer Tee
- kohlen säurehaltige Getränke
- Pfefferminz-Bonbons, -Tee, -Kaugummi

Ebenfalls schlecht sind:

- Fruchtsäfte
- Fruchtttees
- Süßigkeiten
- sehr fettige Nahrungsmittel (Frittiertes)
- kuhmilchhaltige Getränke

Das Führen eines Ernährungstagebuchs kann helfen, diejenigen Speisen und Getränke zu identifizieren, die für

Sie besonders unverträglich sind.

Gerne können wir Ihnen eine Ernährungsberatung vermitteln.

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihre Praxis HNO Starnberg!