

Liebe Kundin,

Ihr Baby wächst und beansprucht dabei mehr und mehr Platz – das kann ganz schön auf Ihre inneren Organe drücken. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass viele Schwangere unter Sodbrennen leiden. Wie Sie die Beschwerden möglichst gering halten, haben wir hier

zusammengefasst. Bei zusätzlichen Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung und empfehlen Ihnen gerne auch geeignete Produkte zur Linderung des sauren Aufstoßens.

Ihr Apothekenteam

Sodbrennen in der Schwangerschaft

Mit fortschreitender Schwangerschaft dehnt sich die wachsende Gebärmutter aus und schiebt sich im Bauchraum der Mutter nach oben. Dadurch übt sie unter anderem auch Druck auf den Magen aus. Gleichzeitig bewirkt das Hormon Progesteron eine Entspannung der Muskulatur der Verdauungsorgane und des unteren Speiseröhrenschließmuskels, wodurch es zu einem Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre kommen kann – Sie haben Sodbrennen.

Auf die richtige Ernährung achten

Sodbrennen tritt verstärkt nach üppigen Mahlzeiten und dem Genuss von Kaffee und scharfen Gewürzen auf – vor allem, wenn Sie sich danach gleich hinlegen. Vorbeugend sollten Sie deshalb lieber vier bis sechs kleine Mahlzeiten als wenige große zu sich nehmen, das entlastet den Magen. Bevorzugen Sie leichte Kost anstelle sehr fettreicher Nahrungsmittel. Vermeiden Sie sehr süße oder saure Lebensmittel. Auch Frittiertes, scharf Gebratenes, Geräuchertes, Schokolade, Zitrusfrüchte, Paprika, Gurke und scharf gewürzte Speisen können Sodbrennen begünstigen, genauso wie sehr kaltes oder sehr heißes Essen.

Vor dem Schlafengehen sollte die letzte Mahlzeit schon einige Stunden zurückliegen. Legen Sie sich nicht flach hin, sondern liegen und schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper. Dazu stellen Sie, wenn möglich, den Lattenrost am Kopf etwas höher oder lagern Ihren Oberkörper durch ein

zusätzliches Kissen höher. Das vermindert den Rückfluss von saurem Mageninhalt. Trinken Sie reichlich, in kleinen Portionen über den Tag verteilt, am besten stilles (Mineral-)Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Saure Fruchtsäfte sollten immer mit Wasser verdünnt werden. Auch Schwarztee, Bohnenkaffee und kohlenensäurehaltige Getränke können Sodbrennen verstärken. Verzichten Sie auf Rauchen. Alkohol ist in der Schwangerschaft sowieso tabu, aber grundsätzlich können hochprozentiger Alkohol, Rotwein mit viel Gerbsäure oder saurer Weißwein Sodbrennen auslösen.

Zu den bewährten Hausmitteln gegen Sodbrennen zählen Milch und geschälte Mandeln. Trinken Sie ein Glas Milch vor dem Schlafengehen oder kauen Sie ein paar Mandeln gründlich, das bindet überschüssige Säure. Auch das Trinken von Kamillentee hilft vielen Schwangeren.

Noch ein paar Tipps

Essen Sie langsam und in Ruhe und kauen Sie gründlich. Sitzen Sie beim Essen aufrecht, damit der Magen nicht eingedrückt wird. Bewegung nach dem Essen unterstützt die Behandlung von Sodbrennen, ein Spaziergang ist besser, als sich gleich hinzulegen. Versuchen Sie, Stress zu vermeiden oder ihm mit geeigneten Entspannungsmethoden zu begegnen. Einengende Kleidungsstücke begünstigen das Hochsteigen von saurem Mageninhalt.

Und wenn das Sodbrennen Sie mal ganz besonders plagt, können wir Ihnen gerne verschiedene Tees und



Foto: Brauns – iStockphoto.com

In der Schwangerschaft empfiehlt sich eine leichte Kost mit viel Gemüse.

säurebindende Präparate empfehlen, die Ihnen Linderung verschaffen – damit die Vorfreude auf Ihr Baby nicht durch unangenehmes Sodbrennen getrübt wird.

Apothekenstempel