



# Gute Besserung wünscht Ihnen 1 A Pharma

Wir beraten Sie gerne:

Weitere Informationen und Ratgeber von 1 A Pharma finden Sie unter [www.1apharma.de](http://www.1apharma.de), [www.omeprazol.de](http://www.omeprazol.de) und [www.pantoprazol.de](http://www.pantoprazol.de)

## **1 A Pharma GmbH**

Keltenring 1 + 3  
82041 Oberhaching  
Tel.: 089/613 88 25-0  
Fax: 089/613 88 25-65  
[info@1apharma.com](mailto:info@1apharma.com)



Unsere Tipps zum Thema:

# Sodbrennen

[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

**1A**  
PHARMA

## Wichtiger Hinweis für Leser

Die in dieser Information enthaltenen Angaben beruhen auf der Erfahrung der Autoren und dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis bei Drucklegung.

Auf die Angaben wurde größte Sorgfalt verwandt, für die in dieser Information enthaltenen Empfehlungen kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Sie sollten daher immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente lesen. Bei jeder Unsicherheit hinsichtlich Ihrer Beschwerden oder des weiteren Vorgehens ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen.

Zu Risiken oder Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** 1 A Pharma GmbH, Keltenring 1 + 3, 82041 Oberhaching

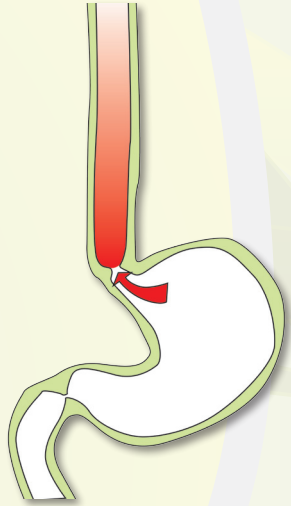
**Grafik:** Deisler Grafik • Konzept, 81671 München

**Stand:** April 2011

### **Was ist Sodbrennen und woher kommt es?**

Sodbrennen ist ein sehr häufiges Problem, an dem rund 30 % der erwachsenen Deutschen leiden. Das Hauptsymptom von Sodbrennen ist ein brennender oder stechender Schmerz hinter dem Brustbein, der von unten nach oben bis in die Halsregion ausstrahlt.

Dieses Symptom entsteht durch den Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre, auch „Reflux“ genannt. Durch den zurückfließenden, sauren Magensaft kann die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre gereizt werden.



### **Häufige Ursachen für Sodbrennen**

Ursachen für den Rückfluss sind z. B. zu hoher Druck auf den Magen, ein überfüllter Magen, eine übermäßige Säureproduktion oder weil der Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre nur ungenügend schließt. Dieser Schließmuskel verhindert normalerweise den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre.

## 1 A Pharma

Dieser Rückfluss verursacht die typischen Beschwerden. Begünstigend wirken zudem üppige, fettreiche Mahlzeiten mit Alkoholkonsum oder Reaktionen auf Stresssituationen. Auch Übergewicht, Rauchen und mangelnde Bewegung führen zu einem erhöhten Risiko für Sodbrennen und saures Aufstoßen. Außerdem leidet etwa die Hälfte aller Schwangeren unter einer Refluxerkrankung, insbesondere im letzten Drittel der Schwangerschaft. Der Grund hierfür ist eine hormonelle Umstellung und der zunehmende Platzbedarf des Kindes.

### **Allgemeine Tipps zur Vermeidung/Verminderung von Sodbrennen:**

- Bei Übergewicht: Reduktion des Gewichtes.
- Für Raucher: Versuchen Sie das Rauchen einzuschränken oder besser ganz aufzugeben, da Nikotin Sodbrennen fördert.
- Vermeiden Sie zu enge Kleidung, die den Bauch einschnürt.
- Versuchen Sie Körperhaltungen bei denen der Oberkörper nach vorne oder unten geneigt ist, zu vermeiden.



- Lernen Sie Stress, Hektik und Aufregung abzubauen.
- Bemühen Sie sich, körperliche Anstrengungen und schweres Heben zu vermeiden.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft – vorzugsweise nach dem Essen.
- Schlafen Sie nicht ganz flach – ein Keilkissen oder ein verstellbarer Lattenrost kann helfen, den Kopf höher als den Oberkörper zu lagern, um das Zurückfließen des Magensaftes zu verhindern.
- Vor der Einnahme von Medikamenten wie z. B. Schmerzmitteln fragen Sie bitte Ihren Arzt.

## **Ernährungsempfehlungen**

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, Werbung und noch vieles mehr. Die Empfehlungen der so genannten Lebensmittelpyramide gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für Erwachsene.





### **Ernährungstipps bei Sodbrennen**

Viele Nahrungsmittel werden immer wieder mit Sodbrennen in Zusammenhang gebracht. Allerdings können Unverträglichkeiten individuell sehr unterschiedlich sein.

Eine einheitliche Empfehlung zur Ernährung bei Sodbrennen ist deshalb nicht möglich.

Die folgenden Tipps sind keine Muss-Maßnahmen, sondern nur als Anhaltspunkt gedacht. Generell gilt: „Erlaubt ist, was bekommt!“. Die Ernährung bei Sodbrennen darf keinesfalls als strenge Diät verstanden werden. Vielmehr sollte auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche, gesunde Ernährung mit Vermeidung einiger bestimmter Lebensmittel geachtet werden.



### **Stärkehaltige Lebensmittel wie Getreideprodukte und Kartoffeln**

Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Stärkebeilage, d. h. 3 Portionen pro Tag. Davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten (am besten aus fein geschrotetem Vollkornmehl).

**Möglichst vermeiden:** Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen und Kichererbsen sowie frisches Brot führen häufig zu Sodbrennen, da sie schwer verdaulich sind. Croissants sind sehr fettreich und können somit Sodbrennen begünstigen.

### **Getränke**

Trinken Sie pro Tag 1 - 2 Liter Flüssigkeit. Am besten sind kohlenstofffreie oder -arme Mineralwasser oder ungesüßte Früchte-/Kräutertees.

**Möglichst vermeiden:** Kohlenstoff- und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee), alkoholhaltige Getränke.



### **Gemüse und Früchte**

Genießen Sie pro Tag 3 Portionen Gemüse. Gut eignen sich gekochte, leicht verdauliche Gemüsesorten wie Karotten, Broccoli, Zucchini, Spinat oder leicht verträgliche Salate wie Kopfsalat, Karotten mit leichtem Essig-Öl- oder Joghurt-Salatdressing. Auch eine Gemüseportion als Rohkost pro Tag ist zu empfehlen. Zusätzlich sind pro Tag 2 Portionen Obst empfehlenswert. Eine tägliche Gemüse-/Fruchtportion kann durch 200 ml ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

**Möglichst vermeiden:** Säurereiche Obst-/Gemüsesorten (wie z. B. Orangen, Zitronen), Steinobst (z. B. Kirschen), alle Kohl- und Krautsorten und Pilze.





## Milch und Milchprodukte

Verzehren Sie pro Tag 3 Portionen Milch oder Milchprodukte.

1 Portion entspricht 200 ml Milch, 150 - 180 g Joghurt, 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 - 60 g Käse.

**Möglichst vermeiden:** Sehr fetthaltige Produkte.

## Fleisch, Fisch und Eier

Empfehlenswert sind fettarme Fleischsorten wie z. B. Huhn, Pute oder auch magere Stücke vom Rind, Kalb, Schwein oder Lamm. Geflügelwurstsorten und gekochter oder geräucherter Schinken ohne Fettrand sind fettärmer als gewöhnliche Wurstwaren. Fisch enthält besonders wenig Fett.

**Möglichst vermeiden:** Wurstwaren (außer Geflügelwurst und Schinken). Darin steckt häufig viel Fett, das die Schließkraft des Muskels am unteren Ende der Speiseröhre beeinträchtigen kann.



### Öle und Fette

Verwenden Sie Öle und Fette möglichst sparsam. Am besten sind hochwertige Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl. Empfehlenswert sind fettsparende Zubereitungsmethoden wie z. B. Dünsten, Grillen, Kochen, Garen in der Alufolie oder in der Bratfolie.

**Möglichst vermeiden:** Fettreiche Zubereitungsmethoden, wie z. B. Braten, Frittieren, Panieren.



### Süßigkeiten und gezuckerte Getränke

Genießen Sie Süßigkeiten und gezuckerte Getränke (z. B. Softdrinks, Eistee, Energy Drinks) in Maßen. Am besten greifen Sie auf leicht verträgliche, süße Alternativen wie z. B. Obstkompost, Schokoladenpudding, Fruchteis, dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil, Fruchtojoghurt, Biskuitkuchen, Apfelsaftschorle mit wenig Kohlensäure etc. zurück.

**Möglichst vermeiden:** Süße, kohlenstoffhaltige Getränke, weiße und Vollmilchschokolade, Milchspeiseeis, Creme- und Sahnetorten.



### **Weitere Tipps zur Ernährung bei Sodbrennen:**

- Belasten Sie Ihren Magen nicht mit großen Mahlzeiten, verteilen Sie die Mahlzeiten besser auf 5 - 6 kleinere Portionen am Tag.
- Genießen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe und kauen Sie gut.
- Lassen Sie zwischen den Mahlzeiten und dem Zu-Bett-Gehen genügend Zeit verstreichen.
- Getränke und Speisen nicht eiskalt verzehren.
- Vermeiden Sie stark gewürzte Speisen. Ersetzen Sie scharfe Gewürze durch milde Kräuter.

### **Selbstmedikation bei Sodbrennen**

Eine Selbstbehandlung von Sodbrennen ist nur zu empfehlen, wenn die Ursachen bekannt sind und die Beschwerden vorübergehend sind. Bei häufig wiederkehrenden Beschwerden kann aufgrund der ständigen Reizung durch die Säure die Schleimhaut der Speiseröhre verändert und ggf. geschädigt werden.

In den folgenden Fällen sollten Sie beim Auftreten von Sodbrennen unbedingt einen Arzt aufsuchen:

- Beschwerden, die trotz Behandlung länger als 2 Wochen bestehen
- Häufiges Sodbrennen (öfter als 2 - 3 mal pro Woche)
- Nüchtern- und Nachtschmerz
- Bei Einnahme von Medikamenten, die Sodbrennen auslösen können, wie z. B. Schmerzmittel
- Bei zusätzlich auftretenden Beschwerden wie Erbrechen, Schluckbeschwerden, unbeabsichtigte Gewichtsabnahme oder Teerstuhl
- Bei Auftreten der Beschwerden bei Kindern, älteren Patienten, Diabetikern, Dialysepatienten und Patienten mit eingeschränkter Nieren- oder Leberfunktion
- In der Schwangerschaft und Stillzeit

Im Rahmen der Selbstmedikation stehen Ihnen mehrere Arzneimittelgruppen zur Verfügung. Nachfolgend finden Sie eine ausführliche Beschreibung der verschiedenen Gruppen.

### **Antazida**

Als Antazida werden basische Substanzen bezeichnet, die nach der Einnahme die Säure des Magensaftes neutralisieren bzw. binden und damit z. B. zur Linderung von Sodbrennen beitragen. Die Säureproduktion wird nicht verringert, deshalb werden Antazida vor allem zur symptomatischen Therapie von akuten Beschwerden eingesetzt.

Es werden sehr häufig Aluminium- und Magnesiumsalze im Gemisch oder als Schichtgittersalze (z. B. Magaldrat oder Hydrotalcit) verwendet. Schichtgitterverbindungen weisen ein besonders hohes Säure-Neutralisationsvermögen sowie schleimhautschützende Eigenschaften auf. Die Wirkung von Antazida setzt bereits einige Minuten nach der Einnahme ein und hält für etwa 3 - 4 Stunden an.

**Tipp:** Antazida sollten etwa 1 - 3 Stunden nach den Mahlzeiten sowie vor dem Schlafengehen oder bei Bedarf eingenommen werden. Die Einnahme anderer Arzneistoffe sollte mit ein- bis zweistündigem Abstand erfolgen, da Antazida die Aufnahme anderer Medikamente in den Körper beeinträchtigen können. Nehmen Sie Antazida nicht mit säurehaltigen Getränken ein.



## Magaldrat 400/800 – 1 A Pharma®

Magaldrat 400/800 – 1 A Pharma® Kautabletten eignen sich zur akuten Behandlung von Sodbrennen. Sie binden und neutralisieren überschüssige Magensäure und lindern schnell den Schmerz.

- **Tabletten mit Karamell-Geschmack**
- **ideal auch für unterwegs**



**Magaldrat 400/800 – 1 A Pharma®** *Wirkstoff:* Magaldrat. *Anwendungsgebiet:* Zur symptomatischen Therapie von Erkrankungen bei denen Magensäure gebunden werden soll: Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### **Histamin-H<sub>2</sub>-Rezeptorblocker**

Die so genannten Histamin-H<sub>2</sub>-Rezeptorenblocker sind seit ca. 30 Jahren in der Therapie säurebedingter Magenerkrankungen und Sodbrennen etabliert. Diese Wirkstoffe blockieren den Histamin-H<sub>2</sub>-Rezeptor an den säureproduzierenden Magenzellen und hemmen somit die Säureproduktion.

Verglichen mit den Antazida setzt die Wirkung der H<sub>2</sub>-Blocker langsamer ein, hält aber länger an.

**Tipp:** H<sub>2</sub>-Blocker werden unabhängig von den Mahlzeiten bzw. vor dem Schlafengehen eingenommen.

## Ranitidin 75 – 1 A Pharma®

Ranitidin 75 - 1 A Pharma® hilft schnell und lang anhaltend gegen Sodbrennen. Daher eignet es sich gut, um nächtliches Sodbrennen zu behandeln.

- **Für Erwachsene und Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr**
- **Wirksam über einen Zeitraum bis zu 12 Stunden**



**Ranitidin 75 – 1 A Pharma®** *Wirkstoff:* Ranitidinhydrochlorid. *Anwendungsgebiet:* Zur kurzfristigen Behandlung von Sodbrennen für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Wenn die Beschwerden nach einer 14-tägigen Behandlung weiter bestehen oder sich gar verschlechtern, sollte ein Arzt oder Apotheker zu Rate gezogen werden. *Hinweis:* Enthält Lactose. Bitte Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### **Protonenpumpenhemmer**

Protonenpumpenhemmer, zu denen die Wirkstoffe Omeprazol und Pantoprazol gehören, vermindern effektiv und lang anhaltend die Säureproduktion. Insbesondere Patienten mit häufigerem, stärkerem Sodbrennen profitieren von den Protonenpumpenhemmern.

Der Wirkstoff inaktiviert die so genannten Protonenpumpen und somit die Säureproduktion im Magen. Die maximale Wirkung baut sich stufenweise – innerhalb weniger Tage – auf. Jedoch wird auch nach langfristiger Einnahme die Säurebildung nicht vollständig unterbunden, da fortlaufend neue Protonenpumpen nachgebildet werden. Dadurch bleiben die säureabhängigen Magenfunktionen während der Anwendungsdauer erhalten.

**Hinweis:** Protonenpumpenhemmer müssen meist nur 1x täglich eingenommen werden.

### **Pantoprazol – 1 A Pharma® 20 mg bei Sodbrennen**

Der Wirkstoff Pantoprazol hemmt die Produktion überschüssiger Magensäure und hindert so lang anhaltend die Symptome von Sodbrennen und saurem Aufstoßen.

- **Bekämpft Sodbrennen lang anhaltend**
- **Einnahme nur 1x täglich**
- **Sehr gut verträglich**
- **Lactosefrei**



**Pantoprazol – 1 A Pharma® 20 mg bei Sodbrennen.** *Wirkstoff:* Pantoprazol  
*Anwendungsgebiet:* Pantoprazol - 1 A Pharma® 20 mg bei Sodbrennen wird angewendet zur kurzzeitigen Behandlung von Reflux-Symptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.