

Infoblatt Sodbrennen

Empfehlungen

- **kleine** Mahlzeiten
- Mahlzeiten mindestens **3mal täglich**
- **wenig** würzen, nichts Scharfes essen
- **kein** Alkohol
- **keine** fetten Mahlzeiten

- letzte Mahlzeit **zwei Stunden** vor dem Schlafengehen
- **Bett schräg** stellen, sodass das Kopfende höher steht als das Fussende

bei akutem Sodbrennen:

sofort einen Beutel Maalox einnehmen

bei anhaltendem Sodbrennen:

früh nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück 2 Tabl. Omeprazol 20 mg
bei Besserung: reduzieren auf eine Tablette,
solange noch Beschwerden bestehen

