

Tipps bei refluxbedingtem Sodbrennen bzw. Kehlkopfreizungen:

- fett- und zuckerreduzierte **leichte Vollkost/** Abbau des **Übergewichts**
- Zurückhaltung bei **alkoholischen Getränken**, v.a. vorm Schlafengehen
- keine sehr **heißen** oder sehr **kalten** Getränke oder Gerichte
- besser häufigere, **kleinere Mahlzeiten**
- Schlafen mit angehobenem Oberkörper
- regelmäßige **körperliche Bewegung**

weitere Informationen bspw. unter www.sodbrennen-welt.de/food/ernaehrung-bei-sodbrennen.htm