

Ernährungstipps bei refluxbedingtem Sodbrennen bzw. Kehlkopfreizungen:

- fett- und zuckerreduzierte **leichte Vollkost**
- Zurückhaltung bei **Bohnenkaffee, schwarzem Tee und Cola**
- weitgehender Verzicht auf **alkoholische Getränke**
- keine sehr **heißen** oder sehr **kalten** Getränke oder Gerichte
- Abbau des **Übergewichts**
- besser häufigere, **kleinere Mahlzeiten**

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