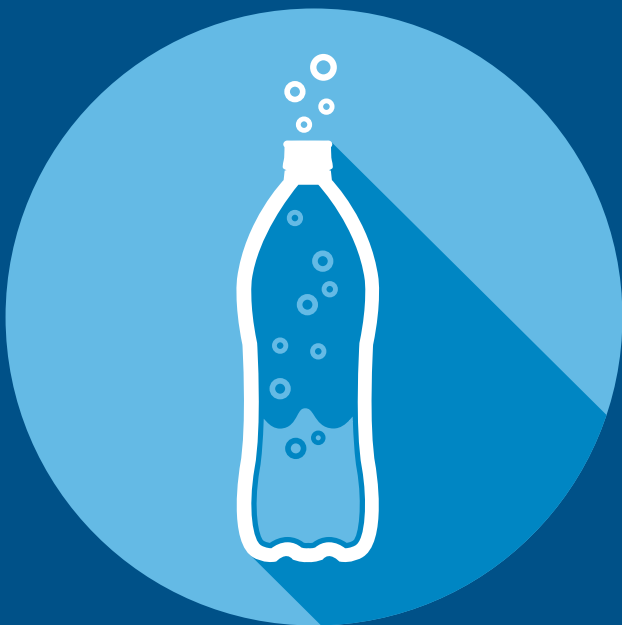


PATIENTENINFORMATION: REFLUX-LARYNGITIS



Jeder fünfte Deutsche leidet unter der Refluxkrankheit, deren Hauptsymptom das Sodbrennen ist. Von dieser Erkrankung müssen wir die Reflux-Laryngitis unterscheiden. Bei ihr bleibt in vielen Fällen das Sodbrennen aus. Stattdessen treten Rötungen im Bereich des Kehlkopfes sowie ein Reizhusten auf, der nicht auf eine Infektion durch Bakterien oder Pilze zurückgeführt werden kann.

Bei leichten Formen der Refluxkrankheit entspannt sich der Speiseröhrenschließmuskel auch unabhängig von der Nahrungsaufnahme.

URSACHEN

Der Krankheitsprozess wird durch folgende Faktoren gefördert:

- Starkes Übergewicht
- Übermäßigen Alkoholgenuss
- Fette oder scharfe Speisen, durch Kaffee- und Nikotinkonsum, übersäuerten Magen
- Stress, physische und psychische Belastung
- Bestimmte Medikamente

SYMPTOME

Zu den typischen Beschwerden zählen morgendliche Heiserkeit, chronischer Husten, asthmaähnliche Beschwerden und das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben. Oft werden diese Symptome auch durch Bewegungen, wie beispielsweise Bücken, die den Druck auf den Magen erhöhen und saures Aufstoßen bewirken aber auch durch den Genuss von Alkohol oder das Rauchen ausgelöst. Zusätzlich können zuckerhaltige Getränke wie Cola die Symptomatik verstärken. Besonders stark ausgeprägt ist das Krankheitsbild im Liegen.

BEHANDLUNG

Als wichtigstes Ziel verfolgen wir bei der Behandlung die Steigerung des Druckgefälles zwischen Speiseröhre und Magen bzw. die Erhöhung der Muskelspannung des Speiseröhrenschließmuskels. Dadurch können wir den Reflux und seine schädigende Wirkung vermindern.

Die Behandlung erfolgt je nach Schwere der Krankheit. Eine Änderung der Lebensgewohnheiten führt bereits bei 20% der Patienten zum Verschwinden der Beschwerden, wobei hier die Ernährung eine entscheidende Rolle spielt. Tritt keine Besserung ein, setzen wir entsprechende Medikamente ein. Dazu zählen beispielsweise Säureblocker, wie Omeprazol. Die Therapie dauert in der Regel mehrere Wochen bis die Symptome abklingen. Zusätzlich setzen wir lokal wirkende Medikamente wie Hustenreizunterdrücker (Silomat) und entsprechende Rachentherapeutika (Sprays oder Gurgellösungen) ein. Grundsätzlich sollten Sie Ihre Schlafgewohnheiten so ändern, dass Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper schlafen.

ÄNDERUNG DER LEBENSGEWONNHEITEN

Dazu zählen der Abbau von Übergewicht und Stress. Ebenso sollten Sie spezielle Ernährungsempfehlungen beachten.

ABBAU VON ÜBERGEWICHT

Aufgrund der vermehrten Leibesfülle bei Übergewicht erhöht sich der Druck im Bauchraum. Die Druckverhältnisse begünstigen den Rückfluss vom Speisebrei, besonders im Liegen. Um den gesteigerten Magendruck zu vermindern, sollten Sie bestehendes Übergewicht abbauen. Diese Maßnahme reicht bei milden Formen häufig aus, um die Symptome zu beseitigen oder zu lindern.

STRESSABBAU

Magensäure hilft, die Nahrungsbestandteile zu verdauen. Damit die Säure den Magen nicht angreifen kann, schützt er sich durch eine Schleimschicht, die ihn von innen auskleidet. Bei gesunden Menschen befindet sich die Produktion von Schleim und Säure im Gleichgewicht. Stress stört diese empfindliche Balance. Um eine erhöhte Säurebildung zu vermeiden, sollten Sie Ihren Stress möglichst nachhaltig reduzieren. Regelmäßiger Sport und Auszeiten verweisen auch die brennende Säure in ihre Schranken.

ERNÄHRUNGS- EMPFEHLUNGEN

EIWEISSREICHE, FETT- UND ZUCKERREDU- ZIERTE LEICHTE VOLLKOST

Die Zusammensetzung der Nahrung hat einen großen Einfluss auf die Muskelspannung des Speiseröhrenschließmuskels. Fett reduziert den Muskeltonus um 30 %, Kohlenhydrate wirken weitgehend neutral, während eiweißreiche Mahlzeiten den Tonus um etwa 50 % erhöhen.

Daher empfehlen wir eine eiweißreiche, fett- und zuckerreduzierte leichte Vollkost, Vorsicht insbesondere bei hocherhitzten Fetten beim Braten oder Frittieren, fetten Fleischwaren, Schweineschmalz, Mayonnaise, scharfen Gewürzen, Zwiebeln, Knoblauch, Essiggemüse, säurereichem Obst, sauren Säften, gezuckerten Limonaden, Kakao, Schokolade, Süßigkeiten, Pfefferminz und Speiseeis. Nehmen Sie stattdessen fettarme Milch und Milchprodukte, wie Magerquark oder Joghurt mit 1,5 % Fett.

ZURÜCKHALTUNG MIT BOHNENKAFFEE, SCHWARZEM TEE, KALTER MILCH, COLA UND ANDEREN CO₂-HALTIGEN GETRÄNKEN, BESONDERS BEI LEEREM MAGEN

Der Einfluss des Kaffees auf das Sodbrennen ist nicht eindeutig geklärt. Bestimmte Inhaltsstoffe des Kaffees, nicht unbedingt das Koffein, setzen den Muskeltonus herab. Bei Cola und anderen CO₂-haltigen Getränken ist der Zusammenhang hingegen klar. Der meist sehr hohe Zuckergehalt reizt die Magenschleimhaut, das Kohlendioxid verursacht Aufstoßen, das Bestandteile des sauren Mageninhalts nach oben befördern kann. Auch kalte Milch sollte aufgrund ihres Säuregehalts nur in geringen Mengen und nicht auf nüchternen Magen getrunken werden.

WEITGEHENDER VERZICHT AUF ALKOHOL

Alkohol verschlechtert die Muskelspannung des Schließmuskels und stört die Bewegungen der Speiseröhre. Vor allem in konzentrierter Form und vor dem Schlafengehen sollten Sie Alkohol meiden, denn der Konsum fördert die Säureproduktion erheblich. Das letzte Glas sollten Sie zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen trinken.

AUF NIKOTIN VERZICHTEN

Hören Sie auf zu Rauchen: Nikotin führt zur Erschlaffung des Speiseröhrenschließmuskels. Wer auf Nikotin nicht verzichten kann, sollte in keinem Fall auf nüchternen Magen rauchen, weil die Symptomatik dadurch verstärkt wird.

ETWAIGE MITTAGSRUHE FRÜHESTENS

½ STD. NACH DEM ESSEN

Verwenden Sie ein zweites Kopfkissen, um eine erhöhte Schlafposition zu erreichen. So verhindern Sie, dass in der Nacht Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen kann.

VOLUMINÖSE MAHLZEITEN VERMEIDEN (VOR ALLEM ABENDS)

Sinnvoller ist die Aufteilung der Nahrung auf sechs kleine, über den Tag verteilte, Mahlzeiten. Die letzte Abendmahlzeit sollten Sie spätestens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen.



HNO im Zentrum
Hals-Nase-Ohren-Facharzt
Dr. med. Christoph Lamm
Lavesstraße 3a
30159 Hannover

Telefon 0511 1235783
Telefax 0511 12357853

mail@hno-dr-lamm.de
www.hno-dr-lamm.de