

Thema

allgemeine Empfehlungen für KlientInnen und PatientInnen bei Reflux und Sodbrennen

Allgemeines

- Regelmäßig essen
- GUT KAUEN!!!
- NICHT spätabends essen
- Leicht verdauliche Speisen essen
- Früchte separat von der restlichen Nahrung essen
 - ½ Stunde vor dem Essen ODER
 - 2 Stunden nach dem Essen
- Kohlehydrate und tierisches Protein trennen
- Blattsalate zum warmen Essen

Vermeiden

- Weißer Zucker
- Weißmehl
- D.h. Torten, Kuchen, Schokolade
- Süße Limonaden
- Orangen, Mandarinen
- Saure Tees wie z.B. Hagebutte, Früchte, etc.

- Kaffee
- Stark gewürzte oder trockene Speisen
- Paniertes, Frittiertes, Gegrilltes, mit Käse Überbackenes
- Brotmahlzeiten
- Gerichte aus Tiefkühler oder Mikrowelle

TCM

TCM Funktion

beruhigt/besänftigt Yang, Leber

senkt Qi, Magen

Sicherheit

Schwangerschaft Verträglichkeit

Eingeschränkt

Anmerkungen zu Schwangerschaft

Kein Staudenselleriedekokt in der Schwangerschaft!

Referenzen

AutorInnen Lechner, Barbara

PDF anzeigen

Merkblatt