

# Gesund durch ausgewogene & richtige Ernährung



## **Fleisch, Wurst- & Geflügel**



## **Fisch & Meeresfrüchte**



## **Fett/Öl**



## **Milch- & Milchprodukte**



## **Gemüse, Obst, Kartoffeln & Reis**



## **Brot, Gebäck & Teigwaren**



## **Süßigkeiten**



## **Getränke**



### **Gesund für Sie:**

Magere Fleisch-  
und Wurstsorten

Lachs, Forellen,  
Kabeljau, Hecht

Pflanzliche Margarine,  
Distel-, Maiskeim-,  
Sonnenblumen- und  
Olivenöl

Magere Produkte,  
Käsesorten  
bis 45% Fett i. Tr.

Frisch- oder Tiefkühl-  
gemüse; fast alle Obst-  
sorten, Kartoffel-  
und Reisspeisen

Vollkornbrot, sonstige  
Brotsorten und Eierteig-  
waren in Maßen

In Maßen Süßstoff,  
Honig und  
Germteigwaren

Stilles Mineral- oder  
Leitungswasser,  
Gemüsesäfte,  
verdünnte Fruchtsäfte

### **Vermeiden Sie:**

Fette Fleisch-  
und Wurstwaren,  
Innereien, Speck, panierte  
und scharf gewürzte  
Speisen

Aale, Sardinen, Makrelen,  
Muscheln, Shrimps sowie  
Fischzubereitungen in Fett

Butterschmalz, Speck,  
Butter

Schlagobers, Eier, Creme  
Fraiche, Käse mit über 45%  
Fett i. Tr., Mayonnaise

Blähende Gemüsesorten  
(z.B. Kraut, Fisolen),  
Paradeiser, Zitrusfrüchte,  
Grapefruits, unreifes Obst,  
Marillen, Ribisel, Stachel-  
beeren, Nüsse, kandierte  
Früchte; Pommes Frites

Größere Mengen Weißbrot

Schokolade, Zucker, süße  
Mehlspeisen, Blätterteig,  
Marzipan, Marmelade, Eis,  
Pralinen

Kaffee, Tee, Alkohol,  
Cola, Limonaden,  
saure Fruchtsäfte

# Allgemeine Tipps zur Besserung Ihres Wohlbefindens:

- Bauen Sie Übergewicht ab!
- Essen Sie kleine, regelmäßige Mahlzeiten!
- Vermeiden Sie Essen kurz vor dem Zubett-Gehen!
- Lagern Sie das Kopfende Ihres Bettes hoch!
- Geben Sie das Rauchen auf!
- Versuchen Sie, Stress auszugleichen!

Ihre behandelnde Ärztin/  
Ihr behandelnder Arzt:



Ein Service von 

## Wegweiser zum Wohlbefinden

Bitte nehmen Sie die verordneten Präparate regelmäßig ein,  
auch wenn Sie keine Beschwerden mehr haben!



MEDIKAMENT: AGOPTON \_\_\_\_\_ mg \_\_\_\_\_ x tägl. \_\_\_\_\_  
Dosierung Therapiedauer

MEDIKAMENT: \_\_\_\_\_ mg \_\_\_\_\_ x tägl. \_\_\_\_\_  
Dosierung Therapiedauer

IHRE NÄCHSTE  
KONTROLLE:

Datum \_\_\_\_\_ Uhrzeit \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Uhrzeit \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Uhrzeit \_\_\_\_\_

## Wegweiser zum Wohlbefinden für:

Name: \_\_\_\_\_

Ihr Arzt hat bei Ihnen die Diagnose  
**„Refluxkrankheit der Speiseröhre“** gestellt.  
Durch einige Allgemeinmaßnahmen und eine  
Anpassung Ihrer Ernährungsgewohnheiten  
können Sie wesentlich dazu beitragen, den  
Therapieerfolg zu sichern.



Ein Service von 

