

Reflux – 10 gode råd

1. Undgå alkohol, sodavand/danskvand og lignende med brus, kaffe, pebermynte pasteller, tyggegummi, frugtjuice, stærkt krydret mad, citrusfrugter og hvidt brød.
2. Spist flere små måltider, i stedet for store og fede måltider. Maden skal tygges grundigt igennem. Tag dig god tid til måltiderne.
3. Undgå måltider mindst 3 timer før sengetid. Og inden natspisning.
4. Tab dig, hvis du er overvægtig.
5. Hold op med at ryge.
6. Hæv hovedgærdet. (30-45 grader) Overkroppen skal hæves, ikke hovedet.
7. Undgå at bøje dig forover, gå i stedet for ned i knæene.
8. Undgå at løfte tunge ting.
9. Undgå stramtsiddende tøj over maven. Spænd ikke bæltet for hårdt.
10. Undgå visse typer for medicin, f.eks. acetylsalicylsyre, ibuprofen og lign.