

Reflux

10 gode råd

1. Undgå alkohol, Cola, Pepsi og lign, kaffe, chokolade, pebermynte, tyggegummi, frugtjuice, stærkt krydret mad, citrusfrugter, hvidt brød og pastiller.
2. Tage flere små måltider i stedet for store og især fede måltider.
Maden skal tygges grundigt igennem. Tag god tid til måltider.
3. Undgå måltider mindst 3 timer før sengetid. Undgå natspisning.
4. Tab dig, hvis du er overvægtig.
5. Hold op med at ryge.
6. Hævet hovedgærde. (30grader – 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 om maven, og spænd ikke bæltet for hårdt.
10. Undgå visse typer for medicin, f.eks. acetylsalicylsyre, ibuprofen og lign.