

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfelkompott 55
 Aprikosen-Walnuss-Quark 54
 Avocadocreme 108

B

Basilikumauflaufstrich 109
 Beerenmüsli 94
 Beerenwasser 116
 Bibbeleskäs 111
 Bowl mit Edamame 83
 Brotzeit 93
 Bunter Reissalat 67
 Buttermilchwaffeln 92

C

Chiacracker 113

E

Einlaufsuppe 62
 Erdbeerkefir 94

F

Feldsalat mit Ziegenkäse 71
 Fenchel-Anis-Kümmel-
 Tee 115
 Fenchelsalat mit Trauben 70
 Fenchelsuppe 9
 Frittata mit Erbsen 75

G

Garnelensalat 68
 Gefüllte Zucchini 89
 Gemüse-Reispfanne mit
 Hähnchen 86
 Geröstete Kichererbsen 114
 Geröstete Kürbiskerne 114
 Geröstete Nüsse 113
 Granola 56
 Graupensuppe 65
 Grießbrei 55

H

Hackfleisch-Pfanne 80
Haferflocken
 – Granola 56
 – Haferkekse 93
 – Haferschleim 62
 – Heidelbeer-Drink 94
 – Knäckebrot 102

– Overnight-Oats 56
 – Porridge 54
 – Porridge mit Himbeeren 8
 – Proteinriegel 96
 Handkäse-Taler 97
Heidelbeeren
 – Beerenmüsli 94
 – Beerenwasser 116
 – Heidelbeer-Drink 94
 – Porridge 54
 Hirseporridge 54
 Hühnerfrikassee 80
Hülsenfrüchte
 – Bowl mit Edamame 83
 – Bunter Reissalat 67
 – Frittata mit Erbsen 75
 – Geröstete Kichererbsen 114
 – Hummus mit Petersilie 108
 – Kichererbsensalat 71
 – Rote Linsensuppe 66
 – Rote-Linsen-Aufstrich 109
 Hummus mit Petersilie 108

K

Kabeljaufilet mit Pastinaken-
 püree 85
 Karottensuppe 65
Kartoffeln 62
 – Fenchelsuppe 9
 – Karottensuppe 65
 – Kartoffel-Brokkoli-Auf-
 lauf 86
 – Kürbissuppe 63
 – Lachsfilet mit Gemüse-
 streifen 8
 – Ofengemüse mit
 Schafskäse 79
 – Pellkartoffeln mit
 Frühlingsquark 74
 – Rosmarinkartoffeln 85
 – Rote Linsensuppe 66
 Käsegebäck 97
 Käsewaffeln 92
 Kichererbsensalat 71
 Kirschkuchen 103
 Knäckebrot 102
 Kürbissuppe 63

L

Lachsfilet mit Gemüse-
 streifen 8
 Lachsmuffins mit Spinat 100
Leinsamen
 – Knäckebrot 102
 – Leinsamencracker 8
 – Proteinriegel 96
 Lupinenkaffee 115

M

Mais-Cracker 114
 Maronensuppe 66
 Milchreis 96
 Mohncracker 111

N

Nudel-Lachs-Pfanne 76

Nüsse

– Aprikosen-Walnuss-
 Quark 54
 – Feldsalat mit Ziegen-
 käse 71
 – Fenchelsalat mit
 Trauben 70
 – Geröstete Nüsse 113
 – Granola 56
 – Hirseporridge 54
 – Kirschkuchen 103
 – Nussmuffins 100
 – Porridge 54
 – Porridge mit Himbeeren 8

O

Ofengemüse mit
 Schafskäse 79
 Omelett mit Pilzen 74
 Overnight-Oats 56

P

Pancakes 58
 Pastinakensuppe 62
 Pellkartoffeln mit Frühlings-
 quark 74
 Pfirsich-Rosmarin-
 Wasser 116
 Polenta mit Pilzen und
 Spinat 79
 Porridge 54

Porridge mit Himbeeren 8
 Powerbrot 59
 Proteinriegel 96

Q

Quark-Himbeer-Torte 105
 Quarkbrötchen 59
 Quarkküchlein 55
 Quarkmuffins mit Apfel 100
 Quittengelee 59

R

Roibuschtee mit Erdbee-
 ren 115
 Rosmarinkartoffeln 85
 Rote Linsensuppe 66
 Rote-Bete-Chips 97
 Rote-Linsen-Aufstrich 109
 Rührei 58

S

Schinken-Käse-Hörnchen 103
 Sesamcracker 113
 Sommerrolle mit Ei 88
 Sommerrolle mit Garnelen 88
 Spargel-Erdbeer-Salat 67
 Spargelcremesuppe 63
 Spargelquiche 75
 Spargelrisotto 78
 Spinatknödel 84
 Spundekäs 110

T

Thunfischcreme 110
 Thunfischsalat 70

U

Überbackene Süßkartoffel 76

W

Wassermelone mit Feta 96
 Wassermelone-Basilikum-
 Wasser 116
 Wraps mit Hähnchenbrust
 und Avocado 83

Z

Zucchini-Bratlinge 78
 Zucchini-Carpaccio 68
 Zucchini-Muffins 102

Sachverzeichnis

A

Abnehmen 29
Alginate 22
Alkohol 33, 37
Antazida 22
Anthocyane 38
Aufstoßen 15, 18

B

Ballaststoffe 11, 38–39
Behandlung, chirurgische 27
Behandlungsmöglichkeiten 22
Belegzellen 12, 23
Beta-Glukane 31, 38

C

Cortisol 42

D

Dickdarm 11
Dünndarm 11

E

Eibischwurzeltée 40
Eisen 26
Entspannung 42
ERD 14
Ernährung 28
– mediterrane 30
Ernährungs-Navi 46
Erosive Refluxösophagitis 14
Esomeprazol 24
Essen 30
– fettreiches 32
– proteinreiches 32
– scharfes 33
– unterwegs 44
Essgewohnheiten 22, 42
Essig 33

F

Fehlbesiedelung, bakterielle 26
Fett 32
Fruchtsäfte 36
Frühstück 53
Funduplicatio 27

G

Gallensäuren 17
Gastroskopie 18
Gemüse 31
GERD 14–15, 18, 24
– Operation 27
Getränke 35
Getreidekaffee 37
Gewichtsreduktion 28
Gewürze 33

H

H₂-Rezeptorantagonisten 24
Haferflocken 31, 38
Haferschleim 61
Halsschmerzen 17
Hauptzellen 12
Hausmittel 40
Heidelbeeren 38
Heilerde 41
Heiserkeit 17
Histaminrezeptoren 24
Hülsenfrüchte 39
Husten 17
Hydrogenkarbonat 36

I

Impedanz-pH-Metrie 18, 20
Intrinsic-Factor 12

K

Kaffee 22, 33, 36
Kalzium 25
Kantine 44

Kartoffeln 31, 39
Kartoffelsaft 40
Kauen 10
Kaugummi 40
Kleidung, bequeme 28
Kloßgefühl 17
Knoblauch 31
Kohl 31
Kohlenhydrate 31
Kräuter 33
Kräutertee 37

L

Lauch 31
Lebensstil 22
Lebensstiländerungen 28
Leinsamen 38
Leinsamenaufguss 40
Limonade 36

M

Magen 11–12, 33
– gestresster 42
Magensaft 13
Magensäure 10–13, 17,
24–26
Magensäureblocker 24
Magenschutz 24
Magenspiegelung 18–19
Magenverweildauer 13
Magnesium 25
Mahlzeiten 29
Mahlzeitenteller 30
Mandeln 41

Medikamente 22
Mineralstoffe 25
Mineralwasser 35
Mundgeruch 15

N

Nebenzellen 12
NERD 14
Nervensystem, vegetatives 41
Nicht-erosive Reflux-
krankheit 14
Nüsse 39

O

Obst 31
Omeprazol 24
Operation 27
Ösophagusphinkter 27

P

Pantoprazol 24
Parasympathikus 41, 43
Parietalzellen 24
Pepsin 12, 17
Pepsinogen 12
pH-Metrie 18, 20
PPI 24
– Rebound-Effekt 25
PPI-Einnahme 25
PPI-Einsatz 24
PPI-Langzeittherapie 25
Protein 32
Protonenpumpen-
inhibitoren 24

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

R

Rauchen 22, 33
 Räuspern 17
 Reflux 14
 – Behandlung 22
 – Ernährung 28
 – Fett 32
 – Medikamente 22
 – Operation 27
 Reflux, stiller 15
 – Behandlung 22
 – Diagnose 19
 – Kaugummi 41
 – Operation 27
 – PPI 24
 – Symptome 17
 – Ursachen 16
 Reflux-Symptom-Index 20
 Refluxerkrankung 33
 Refluxkrankheit
 – Diagnose 18
 – klassische 19
 Refluxmessung 18
 Refluxsymptome
 14–15
 – Hausmittel 40
 Regurgitation 15
 Restaurant 44

S

Salzsäure 12
 Säure 32
 Säureproduktion
 22–23
 Schlaf 43
 Schlafen 28
 Schluckbeschwerden 17
 Schokolade 33
 SIBO 26

Sodbrennen 15, 18, 24, 33,
 36, 40–41, 51
 Speiseröhre 10, 17, 33
 Speiseröhrenmuskel 10, 14,
 16, 22, 33–34
 – Medikamente,
 schwächende 15
 Stress 22, 33, 41
 – abbauen 42
 – vorbeugen 43
 Sympathikus 41, 43

T

Tee 37
 Tomatenprodukte 33
 Trinken 35

U

Übelkeit 15
 Übergewicht 33
 Urlaub 45

V

Verdauung 41
 Verdauungssystem 10
 Vitamin B₁₂ 25
 Vorratshaltung 50

W

Wandern 45
 Wasser 35

Z

Zitrusfrüchte 33
 Zucker 34
 Zuckerkonsum 34
 Zwerchfell 10
 Zwiebeln 31
 Zwölffingerdarm 11, 13

Empfehlungen von Dr. Heike Raab

Eine Ernährungsberatung ist bei Reflux sicherlich sinnvoll. Am besten suchen Sie sich professionelle Unterstützung. Adressen von zertifizierten Ernährungsfachkräften in Ihrer Nähe erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse und finden Sie unter:
<https://e-zert.de> (abgerufen am 17.02.2025)

Weitere Informationen zu Reflux finden Sie unter:

Deutsche Gastro-Liga e. V.
 Friedrich-List-Str. 13
 35398 Gießen
www.gastro-liga.de (abgerufen am 12.03.2025)

Informationen zu gesunder Ernährung finden Sie hier:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
 Godesberger Allee 136
 53175 Bonn
www.dge.de (abgerufen am 12.03.2025)