

For meget mavesyre- hvad kan du selv gøre

Receptfrie syreneutraliserende midler kan hjælpe mod syregener

Følgende livsstilsråd kan hjælpe:

Undgå store, fede, stærkt krydrede måltider.

Vær forsigtig med kaffe.

Undgå rødvin om aftenen.

Rygestop.

Sæt klodser under hovedenden på sengen hvis du har mange natlige gener.

Ved overvægt bør du tabe dig.

Undgå tætsiddende tøj - det kan reducere tilbøjeligheden til reflux.

Afstå fra sene og store aftensmåltider - det øger bl.a. den natlige syreproduktion.

Ikke spise de sidste 3 timer før du lægger dig ned.

Undgå mad som irriterer slimhinden direkte.

Citrusfrugter, tomater, kaffe, sure bær, sodavand.

Forstoppelse behandles

Undgå arbejdsstillinger som kræver, at du er fremoverbøjet i længere tid.

Prøv at reducere stress.