

## Geeignete Lebensmittel bei Sodbrennen

Geeignete Lebensmittel bei Sodbrennen	Ungeeignete Lebensmittel bei Sodbrennen
Karotten, Fenchel, Tomate, Blumenkohl oder Brokkoli, Spinat, Spargel, Kohlrabi, Kürbis, Rote Beete, Blattsalate	Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Paprika, Sauerkraut
Säurearmes Obst wie z.B.: Erdbeeren, Mango, Papaya, Pflaume, Melonen	Säurereiches Obst, wie z.B.: Kiwi, Mandarine, Grapefruit, Sauerkirschen Trockenfrüchte
Vollkornbrot, -knäckebrot (feingemahlen), Haferflocken, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Kartoffeln	Frisches Brot, Weißbrot, Laugengebäck, Toastbrot Pommes frites, Kartoffelpuffer  Süßigkeiten, fette und süße Backwaren, Knabbergebäck
Nüsse oder Mandeln, ungeröstet und ungesalzen	Gesalzene Nüsse oder Mandeln
Stilles Wasser und/oder Kräutertee, ungesüßt	Wasser mit Kohlensäure, Softgetränke, Säfte, Kaffee, Alkohol, Kakao
Magerer Fisch, wie z.B. Kabeljau, Seelachs	Geräucherter oder paniertes Fisch Eingelegter Fisch, in z.B. Mayonnaise
Magere Wurstsorten wie z.B. Corned Beef, Putenbrust, Kochschinken, Hühner- oder Putenfleisch	Fette Wurstsorten, wie z.B. Leberwurst, Blutwurst, Leberkäse, Salami, Fleischwurst, Bauchspeck, Bratwurst, Weißwurst Paniertes oder frittiertes Fleisch
Eier fettarm zubereitet: Omelette	Fettige Eierspeisen
Fettarme Milch oder Milchprodukte 1,5 % Fett i.Tr., Käse bei 30 – 40 % Fett i.Tr. bzw. 17 % Fett absolut Körniger Frischkäse	Fettreiche Milch oder Milchprodukte ab 3,5 % Fett i.Tr. Sahnequark, Mascarpone, Käse mit mehr als 40 % Fett i.Tr. Gesüßte Fertigprodukte, wie z.B. Fruchtbuttermilch, Puddings, Fruchtjoghurt (-getränke)
Getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter	Scharfe Gewürze, wie Chili, Curry, Paprika rosenscharf, Cayennepfeffer, Zwiebel – oder Knoblauchgranulat, Senf