

Ernährungsempfehlungen bei Stimmproblemen

Folgenden Speisen sollen am besten gemieden bzw. reduziert werden:

- *fette Fleischwaren* (Bratwürstel, Schweinsbrüstel, fetter Braten), Schweineschmalz, Verhackert, Grammeln, Speck, Mayonnaise
- *hocherhitzte Fette* (starkes Rösten, Braten und Herausbacken der Speisen in Fett oder Öl meiden!)
- scharfe *Gewürze*, Zwiebel, Knoblauch, sehr saure Speisen, Essiggemüse
- *säurereiche* und unreife *Obstsorten*, saure Säfte, *Schokolade, Süßigkeiten*
- Zurückhaltung mit *Bohnenkaffee!*
- Cola- und andere *kohlensäurehaltige Getränke*, stark gezuckerte Limonaden.
- *Alkohol* (v.a. Weißwein, Sekt, Liköre)
- Keine *zu heißen* oder *sehr kalten* Getränke und Gerichte

Folgende Maßnahmen werden zusätzlich empfohlen:

- Häufige (ca. 6) kleine über den Tag verteilte Mahlzeiten – nur kleine Abendmahlzeit, spätestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen.
- Kauen Sie Ihre Speisen bestens (jeden Bissen 15-20x)
- Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin, sondern machen Sie einen Spaziergang.
- **Käsepappel-(Malven-)Tee** wirkt reizmildernd bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum sowie im Magen-Darm-Bereich.
- Reflux kann auch durch verschiedene Medikamente verursacht werden. Ziehen Sie Ihren Arzt oder Apotheker zu Rate.

Bei einer stark ausgeprägten Symptomatik sollen zusätzlich die Richtlinien der **Leichten Vollkost** beachtet werden.