



Spiserørskatar

- Undgå store måltider.
- Spis ikke de sidste 3 timer før sengetid.
- Nedsæt kostens fedtindhold.
- Vær mådeholdende med kaffe, chokolade og juice.
- Undgå tobak og alkohol.
- Tab i vægt, hvis du er overvægtig.
- Undgå forstoppelse. (Spis fiberrigt og drik rigeligt med vand)
- Hæv sengens hovedgærde.
- Undgå stramtsiddende tøj.
- Undgå forover bøjninger.

Ovenstående leveråd kan kombineres med syreneutraliserende medicin fx Balacid, Alminox o.l.

Den syreneutraliserende behandling kan fås i håndkøb og du kan få mere råd og vejledning på apoteket.

Virkningen kommer efter få min. og holder 1 times tid.

Effekten kan øges ved at kombinere med Gaviscon (fås som mikstur eller tyggetabletter), som lægger et skumlag øverst i maven og forhindrer tilbageløb af syre (maveindhold) til spiserøret.