



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.17- P-Q-Ż-09

DIETA W CHOROBIE REFLUKSOWEJ

Choroba refluksowa – refluks żołądkowo- przełykowy – to zarzucanie treści żołądkowej do przełyku. W pierwszej fazie choroby stosowane jest leczenie zachowawcze, polegające na modyfikacji stylu życia i stosowaniu diety eliminującej objawy.

Leczenie zachowawcze, czyli modyfikacja stylu życia:

- nie wykonywać pracy w pozycji zgiętej,
- nie nosić obcisłej bielizny, odzieży
- w czasie snu ułożyć wyżej górną część ciała
- nie leżeć po posiłkach, unikać wykonywania skłonów
- zrezygnować z palenia tytoniu
- unikać stresów
- normalizować masę ciała (otyłość pogarsza przebieg choroby)
- unikać potraw i napojów nasilających objawy choroby refluksowej (obfite ilości pożywienia, pokarmy pobudzające wydzielanie żołądkowe)
- spokojne spożywanie posiłków (jedzenie w pośpiechu sprzyja połknięciu większych ilości powietrza i przyczynia się do częstszego występowania refluksu)

Zalecenia żywieniowe

- W chorobie refluksowej przełyku zalecana jest dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
- Posiłki należy spożywać częściej, 5-6 razy dziennie, niewielkie objętościowo, o stałych porach. Objawy choroby refluksowej nasilają się około pół godziny do dwóch godzin po spożyciu posiłku.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- Szklanka mleka lub wody zmniejsza objawy refluksu. Mleko neutralizuje kwaśną zawartość w przełyku, woda oczyszcza przełyk z kwasu solnego. Korzystnie jest łączyć herbatę, kawę, soki owocowe i warzywne z mlekiem oraz pić wody lecznicze z dużą zawartością soli wapnia.
- Temperatura potraw powinna być umiarkowana, aby nie podrażniać przełyku. Wskazane są potrawy o konsystencji papkowatej, żeby ograniczyć żucie wzmagające wydzielanie żołądkowe. Jeśli występuje utrudnione połykanie, zaleca się dietę płynną wzmocnioną lub papkowatą.
- Ostatni posiłek należy spożyć 3-4 godziny przed snem, ponieważ mechanizmy oczyszczania przełyku z zarzucanej treści pokarmowej w pozycji leżącej działają mniej sprawnie.
- Z diety należy wykluczyć:
 - owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych, sok pomidorowy, potrawy kwaśne, ostre przyprawy, warzywa cebulowe
 - kawę naturalną, alkohol, napoje alkoholowe (zwłaszcza przyrządzane na bazie soków z owoców cytrusowych) – zmniejszają napięcie dolnego zwieracza przełyku, wskutek czego kwas jest zarzucany do przełyku, drażniąc jego błonę śluzową. W dużym stopniu obniża ciśnienie dolnego zwieracza białe wino, w większym niż czerwone.
 - czekoladę, wyroby czekoladowe, kakao, ograniczyć tłuszcze – opóźniają opróżnianie żołądka
 - napoje gazowane, ponieważ uwolniony gaz w żołądku zwiększa objętość treści pokarmowej, co sprzyja refluksowi
 - cukierki zawierające alkohol, miętę – w dużym stopniu nasilają objawy
 - proszek do pieczenia ciast, kostki bulionowe, przyprawy do zup, sosy z glutaminianem sodu, esencjonalne wywary z kości i mięsa oraz grzybów.

Pokarmy które najsilniej pobudzają wydzielanie soku żołądkowego:



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- mocne rosoly i buliony
- esencjonalne wywary warzywne i grzybowe
- galarety
- potrawy smażone i pieczone
- potrawy ostre i słone
- słone, pikantne sosy
- ostre przyprawy
- konserwowane mięsa i ryby
- produkty marynowane i wędzone
- używki: kawa, mocna herbata, alkohol
- kwaśne napoje
- nie rozcieńczone soki z owoców i warzyw
- wody gazowane

Pokarmy łagodnie pobudzające wydzielanie soku żołądkowego:

- gotowane warzywa i owoce
- chleb pszenny
- gotowane chude mięsa
- słabo stężone buliony
- twaróg, śmietana i jaja
- słaba herbata i kawa
- owoce w postaci kompotów i galaret
- mięso, ryby gotowane