



DIETA W CHOROBY 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.
- 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 połknięcie, 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.



DIETA W CHOROBY REFLUKSOWEJ



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:	POKARMY ŁAGODNIE POBUDZAJĄCE WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO:
<ul style="list-style-type: none">• 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• nierozcieńczone soki z owoców i warzyw• wody gazowane	<ul style="list-style-type: none">• 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