



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W CHOROBIE REFLUKSOWEJ

1. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zmniejsz masę ciała, najlepiej przy współpracy z dietetykiem. Nadmierna masa ciała przyczynia się do wzrostu ciśnienia wewnątrz brzuszego, co nasila dolegliwości chorobowe, ponadto jest czynnikiem ryzyka wystąpienia choroby refluksowej przełyku i nadżerkowego zapalenia przełyku.
2. Woda powinna być Twoim głównym wyborem, unikaj gazowanych napoi, mięty i soków z owoców cytrusowych (zwłaszcza grejpfrutów), soku pomidorowego, które posiadają działanie drażniące przyczyniając się do zgagi lub nawet odczuwania bólu w zmienionym zapalnie przełyku.
3. Niektórym osobom w łagodzeniu zgagi pomaga popijanie chudego mleka lub wody mineralnej niegazowanej – płyny te oczyszczają przełyk, spłukując kwaśną treść żołądka, która przedostała się do przełyku, oraz neutralizują tę treść (działanie alkalizujące mleka). Pamiętaj jednak, że zbyt duża ilość wypijanego mleka (ok. 11 i więcej), może przynieść odwrotny skutek, ponieważ może nasilić wydzielanie gastryny, która powoduje wydzielanie soku żołądkowego.
4. Spożywaj od 5 do 6 niewielkich objętościowo posiłków, o stałych porach (co 2-3 godziny), unikając ich popijania. W ten sposób unikniesz przeciążenia żołądka i zminimalizujesz szansę, że jedzenie wróci do przełyku.
5. Posiłki spożywaj powoli i w spokojnej atmosferze, dokładnie gryząc i żując. Szybkie spożywanie posiłków sprzyja połykaniu większych ilości połykanego powietrza w czasie jedzenia, co może wpływać na wzrost ciśnienia wewnątrz brzuszego i przyczyniać się do częstszego występowania refluksu.
6. Wybieraj produkty i potrawy o miękkiej konsystencji (ogranicza to konieczność gryzienia i żucia, co w mniejszym stopniu pobudza wydzielanie soku żołądkowego).
7. Pamiętaj, aby posiłki nie były zbyt gorące i zbyt zimne.
8. Kolację spożywaj na 3 godziny przed snem. Bezpośrednio po posiłkach unikaj pozycji leżącej. Ponadto połóż się nieco wyżej. Ułatwi to sprawniejsze oczyszczanie przełyku, szczególnie w czasie nocnego wypoczynku.
9. Spożywaj codziennie odpowiednią ilość warzyw. Warzywa dostarczają witamin i minerałów, a jednocześnie mają niską zawartość tłuszczu i cukru. Dobrym sposobem na zmniejszenie kwasowości żołądka są: marchew, ziemniaki, cukinia, dynia, szparagi, kalafior, brokuły, itp. Unikaj natomiast warzyw cebulowych, kapusty, brukselki, fasoli, pomidorów.
10. Nie zapominaj o owocach, jednak unikaj cytrusów, które mogą powodować kwasowość. Zaleca się jeść: banany, jabłka, gruszki brzoskwinie, melony, itp.
11. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe, wybieraj te bez dodatku cukru, dzięki temu nie tylko zapewnisz sobie błonnik, którego potrzebuje twoje ciało, ale także powinna zmniejszyć się kwasowość twojego żołądka. Jeśli jednak po ich spożyciu będziesz odczuwał dolegliwości, zamień pełnoziarniste produkty zbożowe na



pieczywo jasne, typu graham, razowe na drożdżach, oraz kasze (poza gryczaną), biały ryż, białe makarony.

12. Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne – tłuste pokarmy utrudniają trawienie, co może nasilać objawy refluksu. Lepiej jest wybierać niskotłuszczowe lub odtłuszczone mleko, naturalne jogurty, naturalne kefiry, naturalną maślankę, twarogi. Unikaj tłustych produktów mlecznych, szczególnie serków topionych oraz serów żółtych. W ten sposób poprawisz swoje trawienie.
13. Wybieraj chude mięsa (drób bez skóry, królik, cielęcina, wołowina), chude wędliny jednogatunkowe typu szynka, polędwica lub własne pieczenie.
14. Jajka spożywaj gotowane na miękko, gotowane w koszulkach, jajecznicę na parze.
15. Zwiększ spożycie kwasów omega 3 i omega 6, które min. mają działanie przeciwzapalne i mogą pomóc zmniejszyć stan zapalny błony śluzowej żołądka. Sięgaj po ryby jak również owoce morza.
16. Nie zapominaj o oliwie z oliwek, oleju lnianym, rzepakowym, sezamowym. Zdrowych tłuszczów dostarczy również awokado, orzechy, nasiona lnu. Możesz je spożywać w sałatkach, na grzankach, czy innych potrawach.
17. Nie spożywaj smażonego jedzenia, utrudnia ono trawienie, zmuszając żołądek do ciężkiej pracy i wytwarzania większej ilości kwasu. Zamiast tego wybierz inny sposób przygotowywania potraw, jak gotowanie na parze, gotowanie, pieczenie w folii, kombiwarze, duszenie b/obsmażania.
18. Unikaj pikantnych potraw. Przyprawy takie jak ostra papryka, chili, ocet, pieprz kajeński i curry sos winegret, musztarda, podrażniają błonę śluzową żołądka, podwyższając kwasowość.
19. Zrezygnuj z czekolady, gumi do żucia. Składniki zawarte w czekoladzie (metyloksantyna), rozluźniają mięśnie i zwiększają ryzyko refluksu. Dodatkowo przyczyniają się do opóźnienia opróżniania żołądka. Guma do żucia, i każdy inny miętowy cukierek, czy mięta może również powodować zwiększoną kwasowość.
20. Unikaj również spożywania innych słodczy szczególnie zawierających dużo tłuszczu (ciasta, torty, ciastka, ciastka z dodatkiem kremów). Mogą one nasilać dolegliwości.
21. Unikaj kawy, alkoholu, napoi energetycznych. Zmniejszają one napięcie dolnego zwieracza przełyku, dodatkowo mają działanie drażniące i mogą zwiększać kwasowość żołądka. Zamiast tego należy pić napary, na przykład z tymianku, liści pomarańczy, chmielu lub rumianku, a przede wszystkim niegazowaną wodę.
22. Wyeliminuj z diety potrawy zawierające proszek do pieczenia, przyprawy mające w swoim składzie glutaminian sodu, kostki rosółowe, potrawy Fast food, ale także wywary mięsne i grzybowe.
23. Jeśli palisz papierosy, koniecznie zaprzestań. Palenie tytoniu zmniejsza ciśnienie w dolnym zwieraczu przełyku, zwiększając tym samym częstość epizodów refluksu. Wpływa również na zmniejszenie wydzielania śliny, co upośledza oczyszczanie przełyku z zarzucanej treści żołądkowej.
24. Unikaj ciężkich prac fizycznych i prac wymagających częstego długotrwałego schylenia się. Sprzyja to nasilaniu epizodów refluksu.
25. Utrzymuj aktywność fizyczną. Regularny ruch i uprawianie sportów (niewymagających intensywnego wysiłku) usprawnia oraz wzmacnia przeponę, co może mieć korzystny wpływ na czynność dolnego zwieracza przełyku.



Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Niektóre pokarmy mogą działać łagodząco na objawy refluksu żołądkowo-przłykowego, natomiast inne będą nasilać jego przebieg. Należy jednak pamiętać, że każdy człowiek może na konkretny produkt reagować zupełnie inaczej, stąd też nie wszystkie produkty wskazane jako niezalecane będą u danej osoby wymagać eliminacji i odwrotnie. Podstawą prawidłowo skomponowanej diety w przebiegu refluksu będzie więc uważna samoobserwacja i indywidualne zmiany jadłospisu.

OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek

