



Choroba refluksowa przełyku

(GERD – Gastroesophageal Reflux Disease) jest to cofanie treści żołądka do przełyku wywołujące charakterystyczne dolegliwości takie jak zgaga, pieczenie za mostkiem, odbijania, nudności, ból i dyskomfort w nadbrzuszu. Ma charakter przewlekły, nawrotowy i wykazuje tendencje do zaostrzeń najczęściej wiosną i jesienią.

Poza leczeniem farmakologicznym bardzo ważne jest utrzymanie odpowiedniej diety, która jest silnym czynnikiem modyfikującym przebieg choroby. Ważne jest zbilansowanie i urozmaicenie jadłospisu, tak, aby nie był monotony i jednostronna oraz zawierał podstawowe składniki odżywcze. Należy wykluczyć wszystkie produkty nasilające dolegliwości, przy czym warto mieć na uwadze, że każdy pacjent z chorobą refluksową reaguje na ten sam produkt inaczej, dlatego ważna jest indywidualizacja diety.

ZALECENIA OGÓLNE



4-5

Posiłki powinny być małe objętościowo, 4-5 w ciągu dnia o odpowiednim składzie, raczej gotowane, duszone, ewentualnie wstępnie obsmażone na małej ilości tłuszczu i duszone



2-3h

Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem



Starać się powoli przeżuwać posiłki i dokładnie gryźć (ułatwia to trawienie, unikamy połykania nadmiaru powietrza i odbijania)



30cm

U chorych z potwierdzonym refluksiem nocnym podniesienie wezgłowia łóżka o ok 30 cm powyżej poziomu



Unikanie opiętych, ciasnych ubrań i pasków



Nie korzystać z drzemki po posiłku w ciągu dnia



2h

Nie planować wysiłku fizycznego po jedzeniu, ale min 2 godz po posiłku



Zaprzestanie palenia tytoniu

ZALECENIA LEKARSKIE



PRODUKTY NIEWSKAZANE, NAJCZĘŚCIEJ POWODUJĄCE NASILENIE DOLEGLIWOŚCI

ZENTIVA



Produkty zbożowe: makarony z mąki pszenicznej, ryż biały np. jaśminowy, kasza manna, kluski śląskie, pierogi np. ruskie, potrawy mączne smażone w głębokim tłuszczu, podsmażane, polewane tłuszczem ze skwarkami



Mleko i jego przetwory: tłuste mleko (3,2% i więcej tłuszczu), twaróg tłusty, sery żółte, topione, pleśniowe, serki typu fromage, śmietana (zawierająca 22% i więcej tłuszczu), mascarpone



Jaja: jajecznica smażona na tłuszczu/boczk/kielbasie/cebuli



Mięso, wędliny, ryby: mięsa tłuste: wieprzowina, karkówka, rostbef, baranina, gęś, kaczka, wędliny tłuste, podrobowe, pasztety, konserwy mięsne, mięsa i ryby smażone na głębokim tłuszczu i w panierce, smażone, duszone z uprzednim obsmażaniem, pieczone w sposób tradycyjny



Tłuszcze: smalec, słonina, boczek, margaryny kubkowe



Ziemniaki i produkty pochodne: frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy, Puree z masłem i śmietaną, pyzy, kluski, knedle



Warzywa i przetwory warzywne: pomidory i przetwory pomidorowe (zwłaszcza sok pomidorowy, koncentrat), cebula i warzywa cebulowe (pory, szalotka, czosnek, szczy-pior), rzodkiewki, seler, warzywa strączkowe (np. soczewica, cieciora, fasola biała, czerwona, pinto), kapusty, brukselka, kalafior, cykoria, papryka (grillowana, duszona)



Owoce i przetwory owocowe: cytrusy: grejpfruty, pomarańcze, mandarynki, cytryny, soki z owoców cytrusowych, kiwi, banany, konfitury i dżemy, także domowe



Cukier i słodycze: czekolada i wyroby czekoladowe, chałwa, cukier, miód, ciastka



Przyprawy: papryka ostra, chili, curry, pieprz, musztarda, chrzan, kolendra, czosnek granulowany, cząber



Zupy: gotowane na wywarze z kości/ tłustych mięs, zabielenie śmietaną, zagęszczane zasmażką, fasolowa, grochówka, zupy z warzyw strączkowych i kapustnych, pomidorowa, kapuśniak, ogórkowa



Sosy: pikantne, przygotowywane na wywarze z kości lub tłustych mięs, zagęszczane zasmażką, z dodatkiem tłustej śmietany, majonez i sosy na bazie majonezu, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku



Desery: ciasta i ciastka kremowe, tortowe, torty, wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, pączki, faworki



Napoje: kawa, „mocna” herbata, napar z mięty, napoje gazowane, alkohole niskoprocentowe (a zwłaszcza piwo, białe wino, szampan, wina musujące), drinki alkoholowe z dodatkiem soków cytrusowych, napojów gazowanych lub soku pomidorowego