

CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU (GERD)



Przepis na dobre samopoczucie!

Stosując odpowiednią dietę, wspomagasz leczenie. Bardzo ważna jest również codzienna dawka ruchu. Zarówno odpowiedni sposób żywienia, jak i regularna aktywność fizyczna pomagają utrzymać masę ciała w normie, a jeśli masz nawagę lub otyłość, wspomagają utratę kilogramów, co jest niezwykle istotne w terapii choroby.

5 praktycznych wskazówek

- JEDZ RACJONALNIE.** Stosuj zasady zdrowego żywienia, eliminując jednak te produkty, które nasilają u Ciebie dolegliwości. Mogą to być np. produkty/potrawy tłuste, pikantne, kwaśne, kawa, czekolada, niektóre słodzycze, napoje gazowane czy alkohol. Przygotowując posiłki, unikaj smażenia na rzec gotowania, duszenia, pieczenia.
- JEDZ MNIEJSZE PORCJE, ALE REGULARNIE.** Obfite posiłki powodują rozciąganie się ścian żołądka, zaburzają pracę dolnego zwieracza przełyku i sprzyjają cofaniu treści pokarmowej. Spożywaj 4–6 posiłków dziennie o podobnej porze dnia.
- JEDZ W SPOKOJU.** Jedząc w pośpiechu, połykasz powietrze, co może powodować częstsze występowanie dolegliwości. Dokładnie przegryź pokarm – to sprzyja lepszemu trawieniu. Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2–3 godziny przed snem.
- ZASTĄP NAPOJE GAZOWANE WODĄ NIEGAZOWANĄ.** Dwutlenek węgla może zwiększać ciśnienie w żołądku. Popijaj wodę niegazowaną niewielkimi łykami między posiłkami.
- PAMIĘTAJ O CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ.** Zadbaj o umiarkowaną, rekreacyjną aktywność ruchową dostosowaną do Twoich możliwości i preferencji. Pozwoli to utrzymać prawidłową masę ciała oraz wpłynie pozytywnie na funkcje przepony. Jeśli dokucz Ci zgaga nocna, staraj się spać z uniesioną górną częścią tułowia oraz w miarę możliwości na lewym boku.

Jedz

WARZYWA

większość, jeśli nie zauważysz po nich objawów choroby

NABIAŁ

chude, półtłuste mleko i przetwory mleczne, naturalne

JAJKA

gotowane, omlety, jajecznicza na parze

TŁUSZCZE

najlepiej roślinne, np. oliwa z oliwek i olej rzepakowy (w niewielkich ilościach)

RYBY

różnorodne, przygotowywane w formie pieczonej, gotowanej lub duszonej

OWOCE

dojrzałe, niekwaśne, obrane ze skórki

ZIEMNIAKI

gotowane, bez tłustych dodatków (np. masła)

PRZYPRAWY

ziołowe (np. koperek, bazylija, majeranek), cynamon, wanilia

DESERY

kisiel, musy owocowe, ciasto drożdżowe (w niewielkich ilościach)

PRODUKTY ZBOŻOWE

pieczywo jasne lub graham, ryż, makaron, naturalne płatki zbożowe, kasza manna i jęczmienna

NAPOJE

woda niegazowana, słabe napary herbaty czarnej lub owocowej

MIĘSO

chude (indyk i kurczak bez skóry, wołowina, cielęcina)

Pamiętaj!

Reakcja na pokarmy jest kwestią indywidualną, zależną od organizmu. Jeżeli spożycie któregoś z wymienionych produktów spowoduje u Ciebie pojawienie się dolegliwości, wyklucz go ze swojej diety.

CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU (GERD)

Miej wpływ na swoje samopoczucie!

Stosując odpowiednią dietę w chorobie refluksowej przełyku, ograniczasz czynniki sprzyjające występowaniu objawów tego schorzenia. Bardzo ważne jest również pozbycie się nałogów (palenie papierosów, alkohol).



5 praktycznych wskazówek

- 1. ZREZYGNUJ Z OSTRYCH I KWAŚNYCH POKARMÓW.** Mogą one nasilać zgagę poprzez podrażnienie błony śluzowej przełyku. Unikaj ostrych przypraw i dodatków do potraw. Zrezygnuj z kwaśnych warzyw i owoców.
- 2. UNIKAJ TŁUSTYCH, SMAŻONYCH POTRAW.** Tłuste pokarmy spowalniają opróżnianie żołądka, co powoduje nasilenie objawów choroby. Nie smaż w głębokim tłuszczu. Podczas przygotowywania potraw unikaj m.in. tłustych serów, sosów. Zrezygnuj z ciast bogatych w tłuszcz oraz z dużą ilością kremu.
- 3. UWAJ NA CZOKOLADĘ I INNE SŁODYCZE.** Mogą one zaburzać pracę dolnego zwieracza przełyku i sprzyjać nasileniu objawów choroby refluksowej.
- 4. UNIKAJ SPOŻYWANIA ALKOHOLU.** Pamiętaj, że alkohol nasila objawy choroby, ponieważ zmniejsza napięcie dolnego zwieracza przełyku i pobudza żołądek do wydzielania kwasu żołądkowego.
- 5. ZREZYGNUJ Z PALENIA TYTONIU.** Pamiętaj, że rezygnacja z palenia papierosów poprawia jakość życia osób z chorobą refluksową – palenie papierosów zwiększa częstotliwość występowania objawów tego schorzenia. Rezygnując z palenia tytoniu, szczególnie zadбай o utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Unikaj



PRZYPRAWY

ostre
(pieprz, chili),
musztarda,
chrzan, ocet,
nadmiar soli

NABIAŁ

tłuste mleko,
śmietana,
tłuste sery
(np. topione,
pleśniowe)

JAJKA

smażone,
z cebulą,
z tłustymi
dodatkami
(np. boczkiem,
kielbasą,
majonezem)

TŁUSZCZE

np. smalec,
 słonina

NAPOJE

napoje gazowane,
soki z cytrusów,
sok pomidorowy,
mięta, mocne
napary herbaty,
kawa, alkohol

OWOCE

niedojrzałe,
kwaśne
(np. pomarańcze,
grejfruty,
mandarynki,
porzeczki,
wiśnie)

WARZYWA

pomidory
i przetwory
z pomidorów,
cebula,
uwagażaj na
warzywa
kapustne

PRODUKTY ZBOŻOWE

pieczywo
razowe, kasze
gruboziarniste
(np. gryczana),
jeśli czujesz się
po nich źle

ZIEMNIAKI

z dodatkami
(masła, śmietany),
smażone (frytki,
placki ziemniaczane),
chipsy

RYBY

tłuste,
smażone,
w panierce,
wędzone,
konserwowe

MIĘSO

tłuste mięsa
i wędliny
(np. salami,
pasztety,
parówki, kielbasy)

DESERY

czekolada,
ciasta i ciastka
z dużą ilością
tłuszczu, ciasta
z kremem