



CHOROBA REFLUKSOWA

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU

Terapia obejmuje zarówno leczenie farmakologiczne, zalecenia dotyczące zmiany stylu życia i optymalizacji masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością oraz modyfikacje dietetyczne.

Pozwala ona na zmniejszenie dolegliwości a nawet ich ustąpienie.

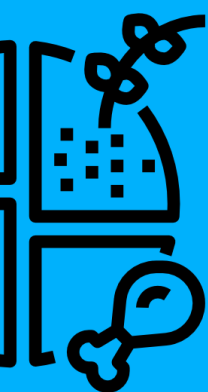


PRODUKTY NASILAJĄCE CHOROBE REFLUKSOWĄ:

- musztarda, sos winegret, owoce cytrusowe i soki z nich wyciśnięte, pomidory, sok pomidorowy, ketchup, mięta, potrawy kwaśne i ostro przyprawione - działają drażniąco na błonę śluzową przełyku i mogą pobudzać wydzielanie soku żołądkowego
- potrawy tłuste - sosy do sałatek, tłuste gatunki mięs, chipsy, pączki, wyroby czekoladowe, smażone mięso, kremy - długo zalegają w żołądku
- napoje alkoholowe - działają drażniąco na uszkodzoną błonę śluzową przełyku
- napoje gazowane - powodują zwiększenie objętości treści żołądkowej

PRODUKTY NEUTRALIZUJĄCE TREŚĆ ŻOŁĄDKOWĄ:

- produkty bogate w białko - chude mięso, ryby, jaja
- migdały
- chudy nabiał (naturalny, kefir, maślanka, twaróg, serek ziarnisty)
- ziemniaki, czerstwe pieczywo
- siemię lniane
- woda niegazowana, głównie ta bogata w jony wapnia i magnezu
- zalecane techniki przygotowywania dań to przede wszystkim gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w piekarniku (na papierze/pergaminie, w folii/rękawie), duszenie bez obsmażania, pieczenie na minimalnej ilości tłuszczu
- ważna jest także dbałość o umiarkowaną aktywność fizyczną, która przede wszystkim wpływa na usprawnienie mięśni przepony, a to z kolei przekłada się na polepszenie czynności dolnego zwieracza przełyku



POSTĘPOWANIE DIETETYCZNE

Refluks, czyli cofanie się treści pokarmowej z żołądka do przełyku.

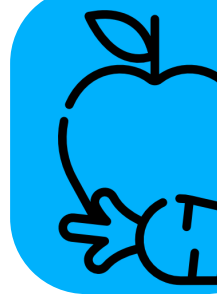
Zalecenia dietetyczne:

- unikanie produktów, po których dochodzi do pojawienia się dolegliwości - najczęściej są to potrawy tłuste
- posiłki powinny być spożywane regularnie, najlepiej 4 - 5 w ciągu dnia o niewielkiej objętości
- ważnym elementem jest higiena posiłków - nie należy jeść w pośpiechu
- bezpośrednio po spożytym posiłku jak również do około 2 godzin po należy unikać pozycji leżącej, aby zapobiec cofaniu się treści pokarmowej z żołądka do przełyku
- niepodjadanie pomiędzy posiłkami
- ostatni posiłek należy spożyć do 4 godzin przed snem
- aby nie podrażniać przełyku posiłki nie powinny być gorące
- nie należy popijać posiłków nadmierną ilością płynów - zwiększa to ilość treści pokarmowej, co ułatwia jej cofanie

Eliminacja poszczególnych produktów i potraw zawsze powinna być ustalana indywidualnie. Jeśli dane ograniczenia dietetyczne nie przynoszą poprawy należy stopniowo od nich odchodzić.

Ograniczenia powinny być jak najmniejsze, aby nie doprowadzać do pogorszenia możliwości odpowiedniego zbilansowania diety i nie pogarszać jakości życia pacjentów.

Szczególną uwagę należy zwrócić na zmniejszenie wielkości posiłków, zawartości węglowodanów (zwłaszcza cukrów prostych), poprawę nawyków żywieniowych i rezygnowanie ze spożywania posiłków późną nocą.



KONTAKT



www.szpitalwtomaszowie.pl



dietetyk@tcz.com.pl



Tomaszów Mazowiecki
ul. Jana Pawła II 35

Opracowanie: mgr Karolina Bojdo dietetyk

Piśmiennictwo: Współczesna dietoterapia, PZWL, 2023

