



Choroba refluksowa przełyku

Zwana refluksiem żołądkowo-przełykowym, to cofanie się treści żołądkowej do przełyku spowodowane niesprawnym działaniem mięśnia dolnego zwieracza przełyku. Wystąpieniu choroby sprzyjają czynniki środowiskowe, tj. nieprawidłowy sposób odżywiania, nadmierna masa ciała, brak aktywności fizycznej, stres, palenie tytoniu czy nadużywanie alkoholu.



Zalecenia dietetyczne

- Spożywaj od 4 do 6 niewielkich objętościowo posiłków, o stałych porach.
- Nie popijaj posiłków dużą ilością płynów, ponieważ zwiększa to objętość żołądka.
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, w celu uniknięcia polykania dużych ilości powietrza i zmniejszenia ryzyka wystąpienia refluksu.
- Przez co najmniej 2 godziny po posiłku nie kładź się, nie wykonuj skłonów, ani ćwiczeń fizycznych, ponieważ w tym czasie nasilają się objawy choroby.
- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2-3 godziny przed snem i w tym czasie nie podjadaj nawet niewielkich przekąsek.
- Wybieraj produkty i potrawy o miękkiej konsystencji, co ograniczy konieczność gryzienia i żucia oraz w mniejszym stopniu pobudzi wydzielanie soku żołądkowego.
- Unikaj spożywania kwaśnych soków owocowych, ostrych przypraw, tłustych potraw i produktów, alkoholu, mocnej kawy i herbaty, wyrobów czekoladowych.
- W przypadku trudności z polykaniem zmień konsystencję posiłków na papkowatą.
- Niejednokrotnie objawy zgagi możesz złagodzić przez spożycie mleka, które neutralizuje kwaśną treść w przełyku bądź wody niegazowanej oczyszczającej przełyk z zalegającej kwaśnej zawartości.

Modyfikacja stylu życia obejmuje również:

- normalizację masy ciała (szczególnie w przypadku otyłości),
- zaprzestanie palenia tytoniu i spożywania alkoholu,
- unikanie sytuacji stresowych,
- zrezygnowanie z używania gum do żucia,
- spanie w pozycji z wyżej uniesioną głową (np. na dwóch poduszkach lub z dodatkowym podgłówkiem w kształcie klina).

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w chorobie refluksowej przełyku

| Grupa produktów | Dozwolone | Przeciwwskazane |
|---|--|--|
| Produkty zbożowe  | Pieczyczo jasne pszenne i typu graham, drobne kasze i makarony, ryż biały. | Chleb żytni razowy, kasze gruboziarniste. |
| Warzywa i przetwory warzywne  | Warzywa dobrze tolerowane, gotowane. | Warzywa cebulowe (np. cebula, czosnek, por), kapustne (np. kapusta, brukselka), pomidory i przetwory z pomidorów (soki, przeciera, koncentraty), szparagi, karczochy, warzywa marynowane (np. pikle), chipsy i frytki, grzyby i produkty je zawierające. |
| Owoce i przetwory owocowe  | Owoce dobrze tolerowane, gotowane, w postaci kompotów i galaretek. | Owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych. |
| Nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona (np. słonecznika), pestki i ich przetwory | Napoje roślinne, np. sojowe, migdałowe. | Wszystkie nasiona, orzechy i pestki. |
| Mięso, ryby, jaja i ich przetwory  | Chude mięso (np. cielęcina, królik), chudy drób (np. kurczak, indyk), ryby, jaja. Mięso i ryby gotowane, bez dodatku tłuszczu. Jaja na miękko, w formie lekkiej jajecznicy bez boczku. | Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina), tłusty drób (np. kaczka, gęś), tłuste wędliny i podroby, galarety, konserwy mięsne i rybne, mięsa i ryby wędzone lub smażone. |
| Produkty mleczne  | Mleko odtłuszczone (0,5%, 1,5%), odtłuszczone mleko skondensowane, maślanka, jogurty bez tłuszczu lub o obniżonej zawartości tłuszczu, chude sery, twaróg, śmietana. | Tłuste mleko i jogurty, tłuste sery (żółte, topione i pleśniowe). |
| Tłuszcze  | Ograniczenie ilości dodawanego tłuszczu do 8 łyżeczek dziennie. Oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło. | Smalec, boczek. |
| Cukier, desery i słodczyce  | Biszkopty, sucharki. | Czekolada i wyroby czekoladowe, cukierki zawierające alkohol, torty, kremy, bita śmietana, lody na bazie śmietany, pączki, faworki. |
| Napoje  | Napoje bezkofeinowe, bardzo słabe napary kawy i herbaty, herbaty ziołowe, napoje niegazowane, woda niegazowana, rozcieńczone soki. | Kawa naturalna, mocna herbata, woda gazowana, napoje gazowane, nierozcieńczone soki owocowe i warzywne (zwłaszcza kwaśne), kakao, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| Przyprawy  | Przyprawy łagodne, dobrze tolerowane. | Ostre przyprawy, kostki bulionowe, mieszanki przypraw z glutaminianem sodu, ocet, musztarda, keczup, sos winegret, gotowe sosy do sałatek, mięta, proszek do pieczenia. |
| Potrawy  | Słabe buliony i wywary. Potrawy gotowane, pieczone w folii, duszone bez obsmażania. | Mocne wywary z kości, mięsa, grzybów lub warzyw. Potrawy pikantne, kwaśne, słone. Potrawy tłuste, z dużą ilością sosu. Potrawy smażone i pieczone w tradycyjny sposób. |



Przykładowy jadłospis jakościowy w chorobie refluksowej przełyku

ŚNIADANIE:

Omlet na parze z szynką i fasolką szparagową

- jaja
- chuda szynka
- młoda fasolka szparagowa
- zioła prowansalskie, natka pietruszki

II ŚNIADANIE:

Pieczona brzoskwinia z jogurtem

- brzoskwinia
- jogurt naturalny
- cynamon

OBIAD:

Krupnik

- kasza jęczmienna
- ziemniaki
- marchew
- korzeń pietruszki
- seler
- słaby bulion
- ziele angielskie, liść laurowy, koper, natka pietruszki

OBIAD II:

Makaron z indykiem i szpinakiem w sosie śmietanowym

- makaron pszenny (drobny)
- pierś z indyka
- szpinak
- masło
- śmietana
- gałka muszkatołowa



Przykładowy sposób podania

PODWIECZOREK:

Jogurtowe ciasto z owocami

- mąka pszenna
- jogurt naturalny
- jaja
- olej rzepakowy
- cukier
- cukier waniliowy, cynamon
- jabłka

KOLACJA:

Pierogi leniwe z surówką z marchewki

- twaróg półtłusty
- jajo
- ziemniaki gotowane
- mąka pszenna
- masło
- marchew
- jabłko

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Włodarek D, Lange E, Kozłowska L, Głąbska D. Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2014.
2. Dudkowiak R, Poniewierka E. Rola diety i stylu życia w leczeniu choroby refluksowej przełyku. *Family Medicine & Primary Care Review*, 2012, 14(4): 586-591.
3. Korzonek M, Dziergas A, Kuczyńska M. Choroba refluksowa przełyku (GERD) – problem wciąż aktualny. *Forum Medycyny Rodzinnej*, 2014, 8(5): 201-210.
4. Bartuzi Z. Choroba refluksowa przełyku – standardy diagnostyki i leczenia. *Alergia*, 2015, 3: 29-35.