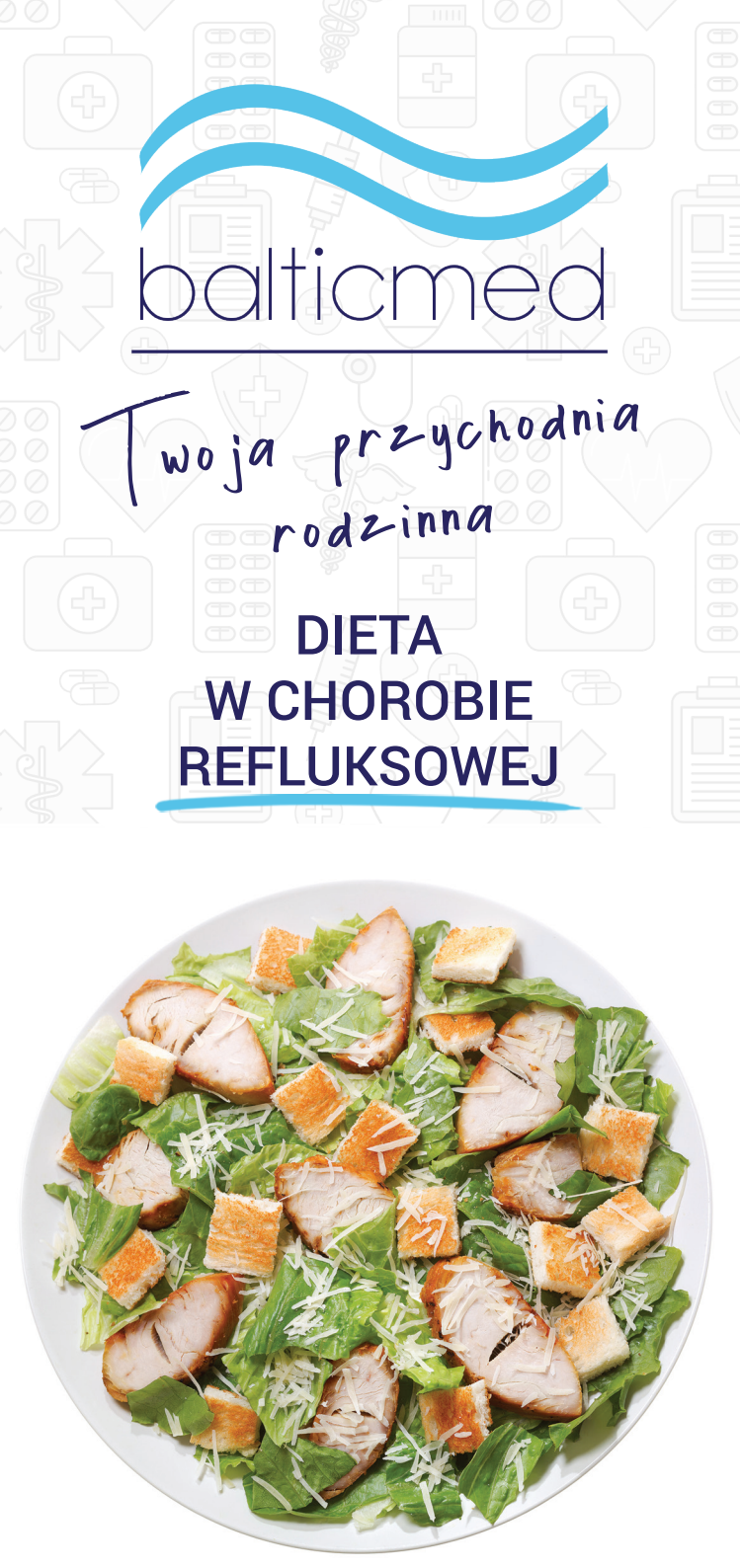




balticmed

Tvoja przychodnia
rodzinna

**DIETA
W CHOROBY
REFLUKSOWEJ**



Choroba refluksowa żołądka objawia się zarzucaniem treści pokarmowej do przełyku, co wiąże się z nieprzyjemnym uczuciem palenia, a czasem także powstawaniem stanów zapalnych w obrębie przełyku. W zależności od stopnia nasilenia choroby, odpowiednia dieta może stanowić czynnik wspomagający leczenie farmakologiczne lub może zapobiegać dalszemu rozwojowi choroby.

Dieta w chorobie refluksowej powinna być lekkostrawna i zakładać ograniczenie spożywania pokarmów powodujących zwiększone wydzielanie soku żołądkowego. Z tego względu należy wyeliminować:

- ✔ przetwory z pomidorów, sok pomidorowy, owoce cytrusowe oraz soki z tych owoców,
- ✔ warzywa ciężkostrawne i wzdymające – kapustne, cebulowe, strączkowe,
- ✔ esencjonalne oraz tłuste wywary z mięsa, ryb, warzyw lub grzybów,
- ✔ czekoladę, kakao i wszelkie słodyczne, ciasta i inne wyroby, które je zawierają,
- ✔ wszelkie napoje alkoholowe, a zwłaszcza piwo i białe wino, które najsilniej rozluźnia mięśnie zwieracza dolnego przełyku, naturalną kawę, mocne herbaty, napary oraz wszelkie produkty z miętą,
- ✔ ostre i kwaśne przyprawy, tłuste sosy,
- ✔ wszelkie napoje gazowane, ponieważ zawarty w nich gaz
- ✔ zwiększa objętość treści pokarmowej i sprzyja zarzucaniu jej z żołądka do przełyku.

Objawy refluksu najczęściej pojawiają się około 0,5 godziny do 2 godzin po jedzeniu. Złagodzenie ich jest możliwe poprzez wypicie szklanki wody niegazowanej lub mleka, które działa alkalizująco i neutralizuje kwaśną zawartość żołądka, a także oczyszcza przełyk z kwasu solnego, który może tworzyć nadżerki.

Posiłki powinny mieć niewielką objętość oraz umiarkowaną temperaturę. Gorące i zimne dania mogą podrażniać przełyk i żołądek. Zaleca się regularne spożywanie potraw, co 2-3 godziny, docelowo od 5 do 6 razy na dobę. Ostatni posiłek powinien być spożyty 3-4 godziny przed snem, ponieważ w pozycji leżącej istnieje ryzyko nasilonego zarzucania treści pokarmowej.

W zależności od stopnia nasilenia objawów, korzystne może być stosowanie diety półpłynnej i potraw o konsystencji papkowatej, aby ograniczyć wydzielanie soku żołądkowego pod wpływem żucia oraz ułatwić przełykanie.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE W CHOROBIE REFLUKSOWEJ

KATEGORIA	ZALECANE PRODUKTY		NIEZALECANE PRODUKTY
WARZYWA		wszystkie oprócz zabronionych; warzywa młode i delikatne, najlepiej obrane ze skórki lub ugotowane i rozdrobnione	warzywa cebulowe: cebula, por, szczypiorek, czosnek; warzywa strączkowe: fasola, bób, groch, soczewica, soja; pomidory i ich przetwory; szparagi, karczochy, papryka, kukurydza; warzywa kapustne: brokuły, kalafior, brukselka, kapusta; grzyby
OWOCE		wszystkie oprócz zabronionych; dojrzałe owoce, najlepiej bez skórki i pestek lub gotowane, przetarte: jabłka, banany; owoce pestkowe: morele, brzoskwinie, nektarynki	owoce cytrusowe: pomarańcze, mandarynki, cytryny, grejpfruty; gruszki, śliwki, czereśnie; owoce suszone i orzechy
ZIEMNIAKI		gotowane z wody, puree ziemniaczane	smażone ziemniaki: placki ziemniaczane, frytki, chipsy
PIECZYWO		pieczywo pszenne jasne lub lekko razowe, graham; pieczywo czerstwe i sucharki	pieczywo żytnie razowe i jasne
PRODUKTY ZBOŻOWE		drobne kasze: manna, kukurydziana, jęczmienna; ryż biały, makaron pszenny; płatki ryżowe; mąka pszenna	grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana
SŁODYCZE I DESERY		cukier, miód; przetwory z dozwolonych owoców: galaretki, dżemy, musy, przeciery, kisiele; budynie; ciasta drożdżowe z małą ilością żółtek, ciasta biszkoptowe	tłuste słodycze: czekolada, chałwa, lody na śmietance, bita śmietana; wyroby z czekoladą; ciasta i torty z kremem; tłuste ciasta: kruche, francuskie, ucierane
JAJA		jajko gotowane na miękko lub w koszulce; jajecznica lub omelet na parze, suflety	jajka gotowane na twardo; jaja smażone: sadzone, jajecznica na smalcu, boczku, maśle
MLEKO I NABIAŁ		mleko do 2% tłuszczu; fermentowane napoje mleczne: kefir, maślanka, jogurt, mleko zsiadłe; twarogi chude i półtłuste; serki homogenizowane w ograniczonej ilości; śmietanka słodka niskotłuszczowa	tłuste mleko powyżej 2% tłuszczu; twarogi tłuste; sery podpuszczkowe: żółte, pleśniowe, topione, typu fromage; śmietana kwaśna i tłusta
TŁUSZCZE		spożywane w niewielkich ilościach: masło i miękkie margaryny; oleje roślinne: słonecznikowy, rzepakowy, sojowy	twarde margaryny; tłuszcze zwierzęce: łój, smalec, boczek, słonina
ZUPY		zupy na wywarach warzywnych; zupy podprawiane zawiesinami z mąki i napojów mlecznych; zupy owocowe i mleczne; kleiki i krupniki z dozwolonych kasz	zupy na tłustych wywarach mięsnych i kostnych; zupy na wywarach grzybowych lub z esencjonalnych warzyw; zupy podprawiane kwaśną śmietaną, zasmażkami lub masłem zacieranym z mąką; zupy ciężkostrawne, wzdymające: grochowa, fasolowa, kapuśniak
MIĘSO		chudy drób, najlepiej bez skóry: kurczak, indyk; chuda cielęcina i wołowina; chuda wieprzowina: polędwica, schab	tłusty drób: gęsi, kaczki; tłusta wieprzowina i wołowina; baranina, dziczyzna; podroby
RYBY		chude ryby: dorsz, morszczuk, sola, lin, leszcz, sandacz; tłuste ryby w umiarkowanych ilościach: łosoś, karp, węgorz, halibut, makrela, sum	
WYROBY MIĘSNE I RYBNE		chude wędliny drobiowe lub wieprzowe	tłuste wędliny: salami, salceson, baleron, boczek; pasztety, kielbasy, parówki; ryby i mięsa wędzone lub marynowane; konserwy mięsne i rybne
DANIA MIĘSNE I RYBNE		mięsa i ryby gotowane w wodzie lub na parze, duszone bez obsmażenia, pieczone w folii aluminiowej, na pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym	mięsa i ryby panierowane lub maczane w cieście i smażone na tłuszczu, duszone lub pieczone w sposób tradycyjny
DANIA MAŚCZNE		pierogi z twarogiem lub owocami, pierogi leniwe; kluski śląskie, kopytka, pyzy ziemniaczane bez okraszania ze skwarek; kluski lane; risotto warzywne, makarony z sosami warzywno-mięsnymi	smażone: naleśniki, placki, racuchy, krokiety; pyzy lub pierogi z mięsem okraszane skwarkami; kotlety i placki smażone na tłuszczu; potrawy odsmażane; kluski kładzione, francuskie
PRZYPRAWY		wszystkie łagodne: bazylia, majeranek, tymianek, oregano, cynamon, wanilia, papryka słodka, koper, natka pietruszki	ostre przyprawy: papryka ostra i chili, pieprz, chrzan, curry; ocet, musztarda, sok z cytryny
NAPOJE		słaba herbata, herbatki owocowe lub ziołowe; rozcieńczone soki owocowe lub warzywne; woda mineralna niegazowana	mocna kawa i herbata; napar z mięty; wszelkie napoje alkoholowe, a zwłaszcza białe wino i piwo; napoje gazowane; soki cytrusowe i sok pomidorowy
SOSY		sosy warzywne; sosy jogurtowe lub na bazie oliwy i ziół; sosy na mleku lub niewielkiej ilości masła	sosy na wywarach mięsnych i grzybowych; sosy podprawiane zasmażką; tłuste i pikantne sosy: tatarski, chrzanowy, majonezowy, grecki; gotowe sosy z glutaminianem sodu