

Dieta w chorobie refluksowej przełyku

Opracowanie: Dr med. Dorota Waśko-Czopnik

specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk

Każdy pacjent z chorobą refluksową doskonale wie, po czym dolegliwości stają się bardziej dokuczliwe. Z całą pewnością można stwierdzić, że jest czynnikiem wspomagającym w dużym procencie szybszą poprawę po leczeniu. Nie tylko łagodzi objawy kliniczne, ale też prowadzi do zmian nawyków żywieniowych i trybu życia.

Dieta w chorobie refluksowej powinna być urozmaicona, dostarczać podstawowych składników odżywczych oraz wkluczać potrawy, produkty i napoje nadmiernie wzmagające wydzielanie soku żołądkowego. Zaleca się natomiast spożywanie potraw podnoszących ciśnienie w dolnym zwieraczu przełyku, czyli bogatobiałkowych z ograniczeniem tłuszczów i węglowodanów. W diecie poleca się nabiał (najlepiej odtłuszczony), przetwory mleczne, drób, wołowinę, chude ryby. Należy maksymalnie ograniczyć, a nawet unikać pokarmów pieczonych, smażonych, owoców cytrusowych, pestkowych, warzyw kapustnych (są one częsta przyczyna wzdęć brzucha).

Ważne jest, aby starać się jeść posiłki małe objętościowo w ilości 5-6 w ciągu dnia. Potrawy powinny być gotowane lub duszone.

Jakie produkty najczęściej nasilają objawy choroby refluksowej?

Jest ich wiele, jednak nie u wszystkich chorych samopoczucie pogarsza się w takim samym stopniu po tych samych pokarmach. Na uwagę zasługuje fakt, że każdy pacjent powinien ustalić swoją własną listę pokarmów dozwolonych i nie, którą ustala w oparciu o indywidualne doświadczenia i nawyki żywieniowe.

W codziennej diecie należy wystrzegać się:

- alkoholu, zwłaszcza niskoprocentowego (np. piwo, wino, drinki z sokami owocowymi np. pomarańczowy, grejfrutowy, tropikalny)
- owoców cytrusowych i soków z tych owoców (cytryny, pomarańcze, grejfruty, mandarynki, ananasy, sok tropikalny)
- kakao, mocnej herbaty i kawy, zarówno gorzkiej jak i mocno osłodzonej, szczególnie na czczo
- napojów gazowanych

- słodczy, zwłaszcza: czekolady, wyrobów czekoladowych, pralinek, ciastek w czekoladzie, tortów, kremów, bitej śmietany, lodów na śmietanie
- konfitur i dżemów wysokosłodzonych
- tłustych serów żółtych i topionych
- tłuszczu zwierzęcego w postaci smalcu, tłustych wędlin, boczku, tłustych mięs (baranina, wieprzowina, golonka), tłustego drobiu (kaczki, gęsi)
- podrobów, pasztetów, tataru, metki
- wędzonych wędlin, salami
- zup na wywarach z kości, zaprawianych śmietaną lub zasmażką
- chleba pszennego i produktów z mąki z wysokiego przemiału
- placków ziemniaczanych, frytek, smażonych ziemniaków
- ogórków, kapusty, kalafiorów, brukselki, kapusty, fasoli, fasolki
- ostrych i pikantnych dań i przypraw: chilli, pieprzu, curry, ostrej papryki