

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOROBIE REFLUKSOWEJ

Istota choroby:

Refluks żołądkowo - przełykowy to zarzucenie treści żołądkowej do przełyku, które powodujące pogorszenie jakości życia chorych i (lub) uszkodzenie nabłonka przełyku. Zarzucanie treści żołądkowej do przełyku obserwuje się zwłaszcza po spożyciu obfitego, tłustego posiłku lub wypiciu wina.

Objawy:

- ✓ kwaśne odbijanie,
- ✓ uczucie zgagi,
- ✓ zarzucanie kwaśnej treści żołądkowej do przełyku,
- ✓ ból i pieczenie w nadbrzuszu,
- ✓ czasami: bolesne połykanie, nudności, wymioty

Objawy choroby refluksowej nasilają się od 0,5 - 2 godzin po spożyciu posiłku oraz w pozycji schylonej i leżącej.

Cel i charakterystyka diety:

Celem diety jest złagodzenie objawów choroby oraz wspomaganie w leczeniu stanu zapalnego przełyku wywołanego chorobą. Zalecana jest dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Jeśli występuje utrudnione połykanie zaleca się dietę płynną wzmocnioną lub papkowatą.

Zalecenia do diety:

- Posiłki należy spożywać częściej- 5-6 razy dziennie, niewielkie objętościowo - o stałych porach.
- Ostatni posiłek należy spożyć 3-4 godziny przed snem.
- Zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Nasiąknięta potrawa tłuszczem jest trudno strawna. Dodatek tłuszczu powinien być tylko w formie surowej.
- Z diety należy wykluczyć: owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych, sok pomidorowy, potrawy kwaśne, ostre przyprawy, warzywa cebulowe - mogą stymulować receptory nerwów czuciowych w zmienionej zapalnie błonie śluzowej, powodując uczucie bólu.
- Ponadto należy wykluczyć z diety: kawę naturalną, alkohol, oraz napoje alkoholowe (zwłaszcza na bazie soków z owoców cytrusowych) - zmniejszają napięcie dolnego zwieracza przełyku na skutek czego kwas jest zarzucany do przełyku, drażniąc błonę śluzową. Kofeina i etanol są silnym stymulatorem wydzielania kwasu żołądkowego, będącego przyczyną zgagi.
- Z diety wykluczyć: czekoladę, wyroby czekoladowe oraz kakao, które nasilają cofanie się treści z żołądka do przełyku.
- Wszelkie napoje gazowane należy wyeliminować z diety, ponieważ uwolniony gaz w żołądku zwiększa objętość treści pokarmowej - co sprzyja refluksowi.

- Ponadto objawy refluksu nasilają takie dodatki do żywności jak: proszek do pieczenia ciast, kostki bulionowe, przyprawy do zup, sosy z glutaminianem sodu, esencjonalne buliony, wywary z kości i mięsa, oraz grzybów.
- Szklanka mleka lub woda zmniejsza objawy refluksu. Mleko neutralizuje kwaśną zawartość przełyku, a woda oczyszcza przełyk z kwasu solnego. Korzystne jest łączyć herbatę, kawę, soki z mlekiem oraz pić wody lecznicze z dużą zawartością soli wapnia o pH alkalicznym.
- Temperatura posiłków powinna być umiarkowana - aby nie podrażnić przełyku.
- Wskazane jest spożywanie potraw w formie/ konsystencji papkowatej - aby ograniczyć żucie, które wzmacnia wydzielanie żołądkowe.

Przykładowy jadłospis

Posiłek	Produkty
Śniadanie	Kasza manna na mleku, bułka (moczone w herbacie), polędwica, herbata z mlekiem
II śniadanie	Bułka (namoczona w mleku), pasta z sera twarogowego, gotowanego jaja i miękkiej margaryny, sok marchwiowy z mlekiem
Obiad	Zupa krem z selera z grzankami, ziemniaki puree, klopsiki z indyka w sosie pietruszkowym, buraczki gotowane z kminkiem, kompot z moreli przetarty.
Podwieczorek	Jogurt, herbatniki
Kolacja	Kluski biszkoptowe, serowe z masłem, sałatka z włoszczyzny drobno pokrojona z jogurtem lub ryż z jabłkami, herbata rumiankowa

Modyfikacja stylu życia

- ✓ Nie należy wykonywać pracy w pozycji zgiętej.
- ✓ Nie należy nosić obcisłej bielizny, odzieży (powodującej wzrost ciśnienia śródbrzusznego).
- ✓ W czasie snu należy ułożyć wyżej górną część ciała (lepsze oczyszczenie przełyku z treści żołądkowej).
- ✓ Po spożyciu posiłku nie poleca się przebywania w pozycji leżącej oraz wykonywania skłonów,
- ✓ Poleca się rezygnację z palenia tytoniu, ponieważ osłabia to napięcie dolnego zwieracza przełyku,
- ✓ Należy zadbać o znormalizowanie masy ciała, ponieważ nadwaga i otyłość pogarszają przebieg choroby.
- ✓ Należy unikać potraw i napojów nasilających objawy choroby refluksowej (obfite ilości pożywienia, pokarmy pobudzające wydzielanie żołądkowe, zawierające niestrawne cukry - zwiększające napięcie w jamie brzusznej, drażniące uszkodzoną błonę śluzową przełyku).
- ✓ Unikać stresów.

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2019.
Opracowanie z dn. 10.03.2024r, Paulina Kołodziejaska – dietetyk SPWSZ