



Zalecenia żywieniowe w chorobie refluksowej przełyku

Choroba refluksowa przełyku

to schorzenie przewodu pokarmowego, polegające na cofaniu się treści żołądkowej do przełyku, co prowadzi do podrażnienia jego błony śluzowej. Najczęściej jest spowodowana niewydolnością dolnego zwieracza przełyku, otyłością, nieprawidłową dietą lub zwiększonym ciśnieniem w jamie brzusznej. Objawy obejmują zgagę, pieczenie za mostkiem, kwaśne odbijania, ból w klatce piersiowej oraz trudności w połykaniu. Nieleczona choroba refluksowa przełyku może prowadzić do powikłań, takich jak zapalenie przełyku, zwężenia czy przełyk Barretta. Leczenie zazwyczaj obejmuje stosowanie leków zmniejszających wydzielanie kwasu żołądkowego oraz modyfikację stylu życia, jednak równie istotne jest przestrzeganie odpowiedniej diety, z ograniczeniem produktów nasilających refluks, co ma korzystny wpływ na zmniejszenie objawów oraz przebieg choroby.

Podstawowe zalecenia:

1

W chorobie refluksowej przełyku zaleca się dietę lekkostrawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Zwraca się uwagę zarówno na dobór produktów jak i sposób przygotowania potraw – dobór odpowiednich posiłków będzie miał kluczowe znaczenie w łagodzeniu objawów choroby oraz na proces leczenia. Dla efektywnego leczenia należy również całkowicie zrezygnować ze spożywania alkoholu oraz palenia papierosów.

2

Zwraca się uwagę na gęstość energetyczną potraw - potrawy tłuste, bogate w przetworzoną skrobię, z dużą zawartością cukrów prostych, dłużej zalegają w żołądku oraz wymagają większej ilości soków żołądkowych do strawienia. Zamiast tego należy wybierać produkty chudsze, ograniczać spożycie cukrów prostych oraz mocno przetworzonej skrobi, takiej jak np. w smażonych racuchach, naleśnikach.

3

Należy zwrócić uwagę na sposób przygotowania posiłków – wybierać potrawy gotowane, duszone, przygotowane na parze. Potrawy pieczone powinny być przygotowywane pod przykryciem, w naczyniu żaroodpornym, folii aluminiowej, rękawie do pieczenia. W diecie unika się smażenia, grillowania oraz pieczenia potraw luzem w piekarniku – związki chemiczne powstające podczas takiej obróbki, choć z jednej strony nadają potrawom aromatu i koloru, to z drugiej strony są one właśnie tym, co obniża strawność oraz wartość odżywczą produktu.

4

Podczas przygotowania posiłków należy zwrócić uwagę na sposób ich przyprawienia – wyklucza się ostre przyprawy, ocet oraz produkty na jego bazie, takich jak musztarda, a także unika się dosalania potraw oraz spożywania produktów z dużą ilością soli, takich jak paluszki czy krakersy, wędzone ryby, produkty konserwowe, itp.

5

Porcje posiłków jednorazowo powinny być niewielkie objętościowo, za to jedzone regularnie i często – 5-6 posiłków dziennie. Posiłki należy spożywać w spokoju, skupiając się na dokładnym przeżuwanium jedzenia. Istotna jest również temperatura posiłków oraz płynów – nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne. Należy spożywać jedzenie i napoje w temperaturze pokojowej, a w przypadku napojów wyklucza się również napoje gazowane.

6

Poza samym jedzeniem, również sposób jego spożycia odgrywa istotną rolę w chorobie refluksowej przełyku. Posiłki należy spożywać najpóźniej 2-3 godziny przed snem, w pozycji siedzącej i nie kłaść się bezpośrednio po posiłku. Pomocne będzie również spanie na wyższych poduszkach, z podniesioną górną połową tułowia. Masa ciała również odgrywa rolę w chorobie refluksowej, dlatego u osób z nadwagą oraz otyłością wskazana jest stopniowa utrata masy ciała. NIE wskazana jest za to zbyt intensywna aktywność fizyczna, a w szczególności ćwiczeń wymagających pracy mięśni brzucha, tj. skłonów czy brzuszków.



Produkty zalecane i przeciwwskazane w insulinooporności oraz dla pacjentów z zaburzeniami glikemii

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2%, jogurty naturalne, kefir, maślanka, serwatka	Jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste, słaba kawa i herbata, w tym zbożowa	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, kawa, mocna herbata, wody gazowane, napoje słodzone
Pieczywo	Chleb pszenny, czerstwy, bułki	Graham pszenny	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy niskotłuszczowy, jaja, parówki cielęce,	Tłuste wędliny, konserwy, produkty wędzone, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery, serki topione, ser feta, fromage
Zupy i gorące sosy	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy zagęszczane jogurtem	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasza jęczmienna, ryż biały, basmati, ziemniaki, kasza jaglana	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, podroby, drób, ryby, jaja	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak bez skóry, kurczak chude ryby: dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj potrawy gotowane, pulpety jaja na miękko, jajecznicą i jajka sadzone na parze	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (np. schab, polędwica)	Tłuste mięsa: wieprzowina (np. boczek, karkówka), baranina, gęsi, kaczki
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, mięsa, risotto, leniwe pierogi	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. Placki ziemniaczane, kotlety, krokiety; bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Na surowo, w niewielkich ilościach: olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło		Łój, smalec, słonina, margaryny twarde

Warzywa	Warzywa młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidor bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, surowe soki	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona warzyw strączkowych, ogórki, brukselka, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa marynowane, solone, w postaci surówek z majonezem i musztardą
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, puree z jogurtem		Smażone, np. frytki, krążki, placki
Owoce	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone albo gotowane	Gruszka pieczona albo gotowana	Daktyle, czereśnie, owoce marynowane, cytrusy
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, soki owocowe, przeciera owocowe		Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre przyprawy, pieprz, ocet, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENNICTWO

- [1] Narodowy Fundusz Zdrowia. Choroba wrzodowa – jak pomóc sobie dietą [online]. Diety NFZ, n.d. . Dostępny w Internecie: <https://diety.nfz.gov.pl/porady/dieta-w-chorobie/dieta-pomaga-w-chorobie-refluksowej-przelyku>
- [2] Dąbrowski, Andrzej (prof. dr hab. n. med.). Modyfikacja stylu życia i diety w chorobie refluksowej [online]. Medycyna Praktyczna – Gastrologia. 01.10.2021. Dostępny w Internecie: <https://www.mp.pl/gastrologia/video/wywiady/278609,modyfikacja-stylu-zycia-i-diety-w-chorobie-refluksowej>
- [3] Taraszewska, Anna (mgr inż.); aktualizacja: Wnęć, Dominika (dr n. med.) – Dieta w chorobie refluksowej [online]. Medycyna Praktyczna – Dieta i ruch, 20.09.2022. Dostępny w Internecie: https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/70596,dieta-w-chorobie-refluksowej

