

DIETA W CHOROBY REFLUKSOWEJ

W schorzeniu tym zaleca się unikanie produktów pobudzających produkcję kwasów żołądkowych i drażniących błonę śluzową przełyku: produkty i potrawy odsmażane i ciężkostrawne, słodczyce i niektóre ciastka np. pączki, Fast food, chipsy, frytki, potrawy pikantne, cebula, pomidory i sok pomidorowy, potrawy kwaśne, owoce cytrusowe i soki z nich uzyskiwane, czekolada i wyroby czekoladowe, kawa, herbata miętowa, napoje gazowane, alkohol.

Ogólne zasady diety

1. Zaleca się spożywanie mniejszych posiłków o stałych porach, najlepiej co 3 godziny.
2. Kolacja powinna być spożyta przynajmniej na 3 godziny przed snem.
3. Należy unikać popijania posiłków, zalecaną ilość płynów spożywać między posiłkami.
4. Posiłki powinny być spożywane powoli i dokładnie przeżuwane.
5. Bezpośrednio po posiłku wskazane jest zachowanie pozycji pionowej przez 30 minut.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w refluksie

Nazwa produktu	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/ potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, czerstwe, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, kasze drobne np. manna, krakowska, ryż biały, makarony, płatki śniadaniowe drobnoziarniste	Grube kasze jęczmienne, kasza gryczana, pieczywo razowe, chrupkie
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie (do 2% tłuszczu), zsiadłe, kefir, jogurty naturalne i owocowe, twaróg chudy półtłusty, w ograniczonych ilościach serki homogenizowane, śmietana (do 18% tłuszczu)	Mleko 3,2% tłuszczu, twaróg tłusty, sery żółte, topione, pleśniowe, sery typu feta, fromage, śmietana powyżej 22%
Jaja	Gotowane na miękko, jajecznica na parze	Jajecznica smażona na tłuszczu/boczku
Mięso, drób, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, drób (bez skóry), królik, chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach, chude ryby: leszcz, okoń, sandacz, pstrąg, dorsz, morszczuk, sola, płastuga, szczupak, mintaj, lin	Mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut, pikling, szproty, wędliny tłuste, podrobowe
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, oleje roślinne, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek
Warzywa	Wszystkie warzywa gotowane oprócz wymienionych w kolumnie obok, młode, soczyste, całe oprószane mąką, z wody, z dodatkiem masła	Pomidory i przetwory pomidorowe (szczególnie sok pomidorowy), cebula i warzywa cebulowe (pory, szalotki, czosnek), warzywa kapustne, szparagi, nasiona roślin strączkowych, rzodkiewki, rzepa, kukurydza, warzywa marynowane, frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy

Owoce	Wszystkie (z wyjątkiem cytrusów) dojrzałe, soczyste, bez skóry i pestek, w okresie zaostrzenia choroby w postaci gotowanych przecierów	Cytrusy: mandarynki, pomarańcze, grejpfruty, cytryny, soki z owoców cytrusowych, owoce marynowane
Cukier, słodczy, desery	Cukier, miód, kisiele, musy, sorbety, galaretki, ciasta biszkoptowe, ciasta drożdżowe, budynie	Czekolada i wyroby czekoladowe, chałwa, torty, ciasta z proszkiem spulchniającym, ciasta i ciastka kremowe, wyroby z ciasta francuskiego, pączki, faworki
Przyprawy	Bazyliia, oregano, koper włoski, estragon, rozmaryn, szalwia, koperek	Ocet, papryka ostra, chili, curry, pieprz, musztarda, chrzan, przyprawa do zup, kostki bulionowe, glutaminian sodu, ziele angielskie, liść laurowy
Zupy	Wszystkie poza wymienionymi w sąsiedniej kolumnie, w ograniczonych ilościach zupy z warzyw strączkowych i kapustnych.	Gotowane na wywarach z kości, tłustych mięs, zabielaone tłuszczem śmietaną, zagęszczane zasmażką, przygotowane z kostek bulionowych
Sosy	Łagodne, zaprawiane jogurtem, chudym mlekiem, zawiesiną z mąki i wody lub mleka, z dodatkiem masła albo żółtka	Ostre: chrzanowy, musztardowy, cebulowy, zasmażane, na wywarach kostnych, tłustych mięsach, grzybowe, zagęszczane zasmażką, z dodatkiem śmietany, majonezu
Napoje	Wody mineralne niegazowane, słaba herbata, herbaty ziołowe (z wyjątkiem mięty), herbaty owocowe	Mocna herbata, mocna kawa, napoje gazowane