

## **ZALECENIA DIETETYCZNE W CHOROBY REFLUKSOWEJ**

**Refluks (choroba refluksowa przełyku, GERD)** to cofanie się treści żołądkowej do przełyku, co powoduje podrażnienie jego śluzówki. W schorzeniu tym zaleca się unikanie produktów pobudzających produkcję kwasów żołądkowych i drażniących błonę śluzową przełyku.

### **Najczęstsze objawy:**

- zgaga (pieczenie za mostkiem)
- kwaśne lub gorzkie odbijanie
- uczucie cofania się treści do gardła
- ból w klatce piersiowej (niekardiologiczny)
- chrypka, kaszel, ból gardła (zwłaszcza rano)
- nasilenie objawów po posiłku lub w pozycji leżącej

### **Co sprzyja refluksowi:**

- obfite lub tłuste posiłki
- kawa, alkohol, czekolada, ostre potrawy
- palenie papierosów
- nadwaga, ciasne ubrania
- leżenie zaraz po jedzeniu
- stres

### **ZALECENIA ŻYWIENIOWE:**

- spożywaj 4-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 3-4 godziny przed snem
- spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych
- unikaj popijania posiłków, zalecaną ilość płynów (1,5-2 l) spożywaj między posiłkami
- spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu w celu uniknięcia połykania dużych ilości powietrza
- stosuj odpowiednie techniki kulinarne. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu. Wskazane jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu np. w folii lub rękawie termicznym
- wyeliminuj z diety produkty i potrawy, których spożycie powoduje nasilenie dolegliwości. Najczęściej do nasilenia objawów przyczyniają się:
  - produkty i potrawy tłuste, które długo zalegają w żołądku np. tłuste mięsa, wędliny, sery pleśniowe i dojrzewające, sery topione, śmietana, chipsy, frytki, potrawy smażone, kakao i wyroby czekoladowe
  - produkty i potrawy mogące podrażnić błonę śluzową przełyku i/lub pobudzać wydzielanie soku żołądkowego np. musztarda, sos winegret, ketchup, owoce cytrusowe i soki z tych owoców, pomidory i przetwory z pomidorów, ostre przyprawy, gumy do żucia, mięta
  - napoje gazowane
- ogranicz lub wyeliminuj alkohol z diety
- zrezygnuj z palenia tytoniu. Palenie może zmniejszać napięcie dolnego zwieracza przełyku, pogarszać perystaltykę przełyku oraz wywoływać kaszel, co zwykle nasila objawy choroby
- zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny np. spacer, marszobiegi, jazda na rowerze lub pływanie. Niewskazane jest wykonywanie ćwiczeń bezpośrednio po posiłku. Warto również unikać ćwiczeń zwiększających ciśnienie w obrębie jamy brzusznej np. dźwigania ciężarów, skłonów

## WAŻNE!!!

- bezpośrednio po spożyciu posiłku nie kładź się, by uniknąć nasilenia objawów choroby
- śpij w pozycji z wyżej uniesioną głową, zwłaszcza jeśli odczuwasz dolegliwości w nocy
- zrezygnuj z noszenia odzieży i bielizny uciskającej okolice jamy brzusznej

### Produkty zalecane i niezalecane w refluksie:

| Grupa produktów                 | Zalecane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Niezalecane                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Warzywa</b>                  | warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone), na surowo te, które są dobrze tolerowane                                                                                                                                                                                                         | warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek, warzywa w occie, konserwowe, czosnek, cebula, por, szparagi, pomidory i przetwory z pomidorów (np. przecier, koncentrat), kapusta, papryka, rzodkiewka, jeśli są źle tolerowane                                                                                           |
| <b>Owoce</b>                    | owoce dobrze tolerowane, niekwaśne, owoce suszone w umiarkowanych ilościach                                                                                                                                                                                                                                               | owoce kandyzowane, owoce w syropach, owoce cytrusowe (cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki), kiwi, porzeczki                                                                                                                                                                                            |
| <b>Produkty zbożowe</b>         | mąka pszenna, drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe, pieczywo jasne pszenne i mieszane, pieczywo graham, płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, jeśli są dobrze tolerowane                                                                     | pieczywo cukiernicze, pieczywo tostowe, bułki maślane, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, musli, crunchy), pieczywo razowe, pełnoziarniste, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy, kasza gruboziarnista: gryczana, jęczmienna pęczak |
| <b>Ziemniaki</b>                | gotowane, pieczone                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu                                                                                                                                                                                       |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b> | mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach) | pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone                                                              |
| <b>Jaja</b>                     | jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości                                                                                                                                                                                                         | jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie), jaja z majonezem                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b>                    | chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka                                                   | tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy                                                                                                                              |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>                      | chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń), w umiarkowanych ilościach tłuste ryby (np. śledzie, makrela, łosoś, halibut, karp)                                                                                                     | konserwy rybne, kawior, ryby wędzone, ryby w oleju, tłustych sosach na bazie śmietany                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b> | pasty z nasion roślin strączkowych w umiarkowanych ilościach, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu) jeśli są dobrze tolerowane                                                            | wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób jeśli są źle tolerowane, niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)                                                                           |
| <b>Tłuszcze</b>                                    | oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi, margaryny miękkie, margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych                                                                                                                                            | masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach, smalec, słonina, lój, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, majonez                                                                                                                                                                                   |
| <b>Orzechy, pestki, nasiona</b>                    | rozdrobnione orzechy, pestki i nasiona, jeśli są dobrze tolerowane                                                                                                                                                                                                                             | orzechy, pestki i nasiona w całości, jeśli są źle tolerowane orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach                                                                                                                                                                                      |
| <b>Cukier i słodczyce, słone przekąski</b>         | w umiarkowanych ilościach: przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru, słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol), niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru | kakao, czekolada i wyroby czekoladowe, cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, chałwa, pączki, faworki, cukierki), słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki) |
| <b>Napoje</b>                                      | woda niegazowana, napoje bez dodatku cukru (np. kawa zbożowa, napary ziołowe i owocowe, kompoty), w ograniczonych ilościach słabe napary kawy i herbaty, niektóre soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach                                                                            | mocne napary kawy i herbaty, napar mięty, napoje alkoholowe, napoje gazowane, napoje z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia, kakao, soki z owoców cytrusowych, sok pomidorowy                                                                                          |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Przyprawy i sosy</b>              | zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, sól w ograniczonej ilości                                                                                | mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, mięta, kostki rosołowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy, marynaty, ostre przyprawy, ocet                   |
| <b>Zupy</b>                          | zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielenie mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem                                                                                                                                                                                                                                    | zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy z zasmażką, zabielenie śmietaną                                                                                                   |
| <b>Dania gotowe</b>                  | mix mrożonych warzyw i owoców, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelni z warzywami, pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli.<br>Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.                                                                            | typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, dania instant (np. sosy, zupy) |
| <b>Obróbka technologiczna potraw</b> | gotowanie w wodzie, na parze grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe), pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez obsmażania.<br>Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego. | smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie                                                       |