WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. BŁOGOSŁAWIONEGO KSIĘDZA JERZEGO POPIEŁUSZKI WE WŁOCŁAWKU

ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek

Zalecenia żywieniowe choroba refluksowa przełyku

Choroba refluksowa przełyku polega na cofaniu się treści żołądkowej do przełyku spowodowanej nieprawidłowym funkcjonowaniem zwieracza przełyku. Objawami są puste odbijanie, zgaga, nudności. Odpowiedni sposób żywienia, wdrożenie poniższych zasad dotyczących stylu życia może zmniejszyć lub całkowicie zniwelować objawy refulksu. Dieta w chorobie refluksowej polega na ograniczeniu produktów wzmagających wydzielanie soku żołądkowego z **uwzględnieniem indywidualnej tolerancji,** jeśli dane wykluczenia nie przynoszą poprawy lub nigdy nie powodowały dolegliwości nie ma potrzeby eliminacji danych produktów**.**

1. **Spożywaj 4-6 niewielkich objętościowo** posiłków, mniejsze objętościowo posiłki zmniejszają ryzyko cofania się treści żołądkowej oraz zmniejszają uczucie pełności.
2. **Jedz regularnie co 3-4** godziny, zapewni to optymalne opróżnianie żołądka.
3. **Nie podjadaj między posiłkami**, podjadanie może powodować objawy refluksu.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 3-4 godzinny odstęp przed snem, tak aby żołądek był opróżniony podczas snu. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
5. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała. **Nadwaga oraz otyłość mogą nasilać objawy refluksu.**
6. **Produkty pszenne** (chleb), naturalne płatki (np. owsiane), **drobnoziarniste kasze** (np. manna), **makarony pszenne** (jasne), **biały ryż/basmati** mogą być lepiej tolerowane. Zawierają mniej błonnika, w wyniku czego przewód pokarmowy nie będzie nadmiernie stymulowany. **Produkty pełnoziarniste mogą być gorzej tolerowane, dłużej zalegać w żołądku, jednak zawsze należy uwzględniać indywidualną tolerancję.**
7. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym.
8. W przypadku warzyw należy uwzględniać indywidualną tolerancję, potencjalne nasilenie objawów może nastąpić po spożywaniu **pomidora (zwiększa wydzielanie soków żołądkowych), ogórka, papryki, cebuli, czosnku. Nie wykluczaj warzyw, po których spożyciu czujesz się dobrze. Lepszą tolerancję warzyw można uzyskać poprzez obieranie ze skórki, gotowanie, pieczenie, przecieranie.**
9. Unikaj warzyw o działaniu wzdymającym (nasiona roślin strączkowych, cebula, czosnek, papryka, kapusta, brokuły, kalafior, brukselka. **Uwzględniając indywidualną tolerancję jeśli nigdy np. kalafior nie powodował u Ciebie wzdęć i obecnie też tak jest, nie ma potrzeby wykluczania tego produktu.**
10. **Owoce cytrusowe mogą nasilać objawy reflusku (zmniejszają napięcie dolnego zwieracza przełyku).**
11. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi”). Np. z jogurtem naturalnym.
12. Spożywaj różnokolorowe warzyw i owoce.
13. Spożywaj dwie porcję nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. **Wybieraj produkty niskotłuszczowe**. **Mleko może ograniczać występowania dolegliwości refluksu.** Ogranicz spożywanie sera żółtego **(sery żółte są bogate w tłuszcze, które mogą nasilać dolegliwości refluksu).** Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach).
14. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.

15. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo. Wybieraj jak najmniej przetworzoną żywność, dodatki do żywności mogą nasilać refluks.
16. **Produkty wędzone, marynowane i konserwy mogą nasilać objawy refluksu.**
17. **Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami, nasionami roślin strączkowych** (jeśli je tolerujesz w przypadku stosowania diety lekkostrawnej warzywa strączkowe mogą być przeciwwskazane ze względu na potencjalne działanie wzdymające) oraz jajami.
18. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w tym rybę tłustą- porcja około 50-100 g (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź).
19. **Posiłki bogate w tłuszcz mogą rozluźniać zwieracz dolny przełyku dlatego, wybieraj niskotłuszczowe produkty.**
20. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
21. **Wybieraj produkty niskotłuszczowe**: chude wędliny, sery twarogowe chude.
22. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabielania zupy zamień na jogurt naturalny.
23. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (w miarę tolerancji), nasiona lnu, ryby.
24. Orzechy i nasiona powinny być spożywane w ograniczonej ilości, najlepiej rozdrobnione, zblendowane.
25. **Oleje dodawaj do gotowych dań, nie poddawaj tłuszczu obróbce termicznej.**
26. **Ogranicz słodycze, które są źródłem cukrów i tłuszczy trans.** Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodycze z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol). **Kakao, wyroby czekoladowe, czekolada może nasilać dolegliwości refluksu.**
27. **Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczy trans, soli**. Przygotuj domową pizze, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody" będą zdrowsze.
28. **Ogranicz użycie soli.** Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn.
29. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać się ich jak najmniej.
30. **Unikaj ostrych przypraw np. papryka ostra, chilli, nadmierne ilości pieprzu, ostra musztarda, pikantny ketchup.**
31. **Staraj się unikać smażenia**, jeśli już smażysz użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. **Smażone produkty są ciężkostrawne, powinny być spożywane w jak najmniejszej ilości.** Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.
32. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu.
33. Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej). **Mocna kawa i herbata może nasilać refluks**. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Główne źródłem płynów w diecie powinna być woda. **Woda gazowana zwiększa objętość gazów w żołądku i może nasilać refluks**. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/owoce jagodowe.
34. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza. **Nie ćwicz bezpośrednio po posiłku.**
35. **Unikaj pozycji leżącej po posiłku.**
36. **Unikaj noszenia obcisłej odzieży.**
37. **Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek. Alkohol zwiększa produkcję kwasu solnego w żołądku i nasila dolegliwości refluksu, palenie tytoniu również zwiększa dolegliwości.**

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych przy refluksie. **Zawsze należy uwzględnić indywidualną tolerancję.**

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Surowa sałata, szpinak, ogórek, cukinia, dynia, seler, pietruszka, marchew, bakłażan.	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek, warzywa wzdymające pomidory i sok pomidorowy
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone z wyjątkiem wymienionych w „niezalecanych”	Owoce kandyzowane i w syropach, owoce z pestkami i skórką, owoce cytrusowe
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Z reguły niezalecane ze względu na ciężkostrawność. Jeśli zawsze je jadłeś i dobrze je tolerujesz w ograniczonej ilości.	Niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, jeśli dobrze tolerowane to graham, makarony pszenne, ryż biały i jego odmiany, kasze drobnoziarniste (np. manna, kuskus) z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji	Pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, musli,
Ziemniaki	Gotowane i pieczone	Smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	Mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku śmietana, śmietanki do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	Chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina, chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	Ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	Ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne ,paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	Gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	Smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	Smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Orzechy i nasiona	Wszystkie w ograniczonej ilości i rozdrobnione/zblendowane w zależności od tolerancji	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodycze i słone przekąski	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	cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód, czekolada, kakao, wyroby czekoladowe, słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki, słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada	Napoje alkoholowe, mocna kawa i herbata, kakao słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir, mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	Ostre, np. papryka ostra, pieprz w nadmiarze, chilli; sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosołowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
Zupy	Na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielane mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	Na tłustych wywarach mięsnych, zabielane śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	Mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz , owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne **Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli**	Fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

Opracował mgr Radosław Ostrowski- Dietetyk
Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.