

## REFLUX DIÉTA

Reflux betegségnek nevezzük azt a rendszeresen jelentkező tünet-együttest, melynek során a gyomorsav a nyelőcsőbe áramlik, és ott égő, maró érzést, vagy fájdalmat okoz. Az égő érzést az okozza, hogy a gyomrot a nyelőcsőtől elválasztó záróizom nem a megfelelő időben ernyed el, vagy nem zár elég erősen ahhoz, hogy a gyomortartalom nyelőcsőbe való áramlását megakadályozza. A betegség kezelésére rendelkezésre állnak különféle gyógyszerek (pl: protonpumpa-gátlók, H<sub>2</sub> receptor blokkolók), azonban ezek lehetséges mellékhatásai miatt érdemesebb megpróbálni a megfelelő étrendi változtatásokkal megszüntetni a refluxos panaszokat.

A **diéta** célja, hogy megszüntesse a nyelőcső gyulladt nyálkahártyájának irritációját, és megakadályozza a gyomortartalom további visszacsorgását:

- Kerüljük a nagy mennyiségű étkezéseket, helyette térjünk át a napi többszöri, kis étkezésekre
- Evést követő 3 órában ne fekjünk le
- Fontos az ételek alapos rágása
- Kerüljük a szénsavas italok fogyasztását
- A dohányzást mellőzzük (felszárítja a nyálát, ami védené a nyelőcsövet gyomorsavtól)
- Kerülni kell a sav-elválasztást fokozó ételeket, italokat: csokoládé, fokhagyma, hagyma, borsmenta, menta, fahéj, alkohol, citrusfélék, kávé, paradicsom, méz, édességek, nagy zsírtartalmú ételek
- Kerüljük az erős fűszerek használatát: erős paprika, bors, torma, mustár, ecet. Helyettük zöld fűszerek használhatók: petrezselyem, zeller, kapor, babérlevél, majoranna, bazsalikom, kakukkfű, borsikafű
- A túl édes, túl sós ételek kerülendők
- Pácolt, füstölt húskészítmények fokozhatják a panaszokat
- Magas savtartalmuk miatt nem ajánlottak a gyümölcslevek
- Kerülendők a bő olajban sült ételek
- Ajánlott a zöldségek fogyasztásának növelése
- A konyhatechnikai eljárások közül részesítsük előnyben a főzést, gőzben főzést, párolást, zsírszegény ételkészítést (teflonban sütés, sütőzacskó használata)
- Közvetlenül evés után ne végezzen erőteljes testmozgást (várjon egy órát)!
- Emelje meg ágyának fejrészét 15-20 cm-rel! Nem elég párnával a fejet emelni, a törzs felső részén is emelni kell (ágylábak felpolcolásával, vagy helyezzen ék alakú matracot az ágy fejrészebe!)
- Ne viseljen szoros ruhát, mely a gyomortartalmat felfelé nyomja a nyelőcső felé
- Nagyobb reflux kockázatot jelent, ha az ember túlsúlyos
- Kerülendő refluxos beteg számára a sok hajlogatással járó munka