



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE CHOROBA REFLUKSOWA

1. Nadmierna masa ciała jest czynnikiem ryzyka wystąpienia choroby refluksowej. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość postaraj się zredukować masę ciała poprzez kontrolowanie wielkości porcji posiłków.
2. Spożywaj 4-6 posiłków o niewielkich objętościach, o stałych porach.
3. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze, w wolnym tempie. Podczas spożywania posiłków unikaj rozmawiania.
4. Pamiętaj o dokładnym przeżuwaniu pokarmu.
5. Przez minimum 2 godziny po posiłku nie przyjmuj pozycji leżącej.
6. Unieś wezgłowie łóżka o 15-20 cm lub śpij na podwyższeniu (np. dwóch poduszkach).
7. Unikaj spożywania produktów: smażonych, tłustych (tłuste mięsa, wędliny, sery pleśniowe i dojrzewające, sery topione, śmietana, chipsy, frytki), pikantnych, cebuli, warzyw cebulowych, warzyw kapustnych, pomidorów i przetworów pomidorowych, cytrusów, soków owocowych, czekolady i wyrobów czekoladowych, ketchupu, musztardy, kawy, mocnej herbaty, naparu z mięty, napojów gazowanych i alkoholu, chleba żytniego razowy, kasz gruboziarnistych (m.in. kasza gryczana, kasza pęczak), nasion, orzechów, pestek.
8. Zrezygnuj z żucia gumy.
9. 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.
10. Posiłków nie popijaj dużą ilością płynów. Również przed posiłkiem należy unikać wypijania dużych ilości napojów.
11. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, a unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
12. Ostatni posiłek spożywaj 3-4 godziny przed snem i w tym czasie nie podjadaj.
13. Pamiętaj, aby włączać umiarkowaną aktywność fizyczną (np. spacer), unikaj jednak intensywnej aktywności, która nasila objawy choroby refluksowej.
14. Palenie papierosów sprzyja występowaniu choroby refluksowej przełyku. Jeżeli palisz, zrezygnuj!
15. Unikaj noszenia obcistej bielizny oraz odzieży.

Opracowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk