



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

Zalecenia żywieniowe w CHOROBIE REFLUKSOWEJ PRZEŁYKU (GERD)

Choroba refluksowa przełyku to stan nieprawidłowego zarzucania kwaśnej treści pokarmowej do przełyku, co powoduje uciążliwe dolegliwości odczuwane przez Pacjenta: zgaga, puste bądź kwaśne odbijania, ból oraz uczucie palenia za mostkiem.

Zalecenia żywieniowe:

Unikać obfitych posiłków- małe porcje i częściej 5-6 razy na dobę w regularnych odstępach czasu

Ostatni posiłek zjeść 3 godziny przed snem

Unikać potraw: tłustych, słodkich, bardzo kwaśnych, ostrych, napojów gazowanych

Temperatura posiłków powinna być umiarkowana, co zapobiega podrażnieniu termicznemu błony śluzowej

Unikanie popijania w trakcie posiłku

Nie podjadanie pomiędzy posiłkami

Umiarkowana aktywność fizyczna ma wpływ na stan zdrowia pacjentów z GERD.

Zaleca się m.in. spacer, marszobieg, jazdę na rowerze, pływanie. Tego rodzaju aktywności pomagają utrzymać prawidłową masę ciała lub jej redukcję, ponadto wysiłek fizyczny pomaga usprawnić mięśnie przepony co korzystnie wpływa na czynność dolnego zwieracza przełyku zapobiegając epizodom refluku

Uniesienie wezglowia łóżka o 15-20 cm pomaga zredukować liczbę epizodów refluku nocnego

Unikanie pozycji leżącej po posiłkach

Rzucenie palenia tytoniu

W razie nadmiernej masy ciała - redukcja



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, mąka pszenna, kasze drobnoziarniste (manna, kuskus), ryż, makaron, kluski	Pieczywo razowe żytnie, pumpernikiel, pieczywo z dodatkiem czosnku, kasza gryczana, makaron razowy
Ziemniaki	Ziemniaki gotowane w wodzie, pieczone bez tłuszczu, puree bez masła	Frytki, chipsy, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane
Warzywa	Warzywa i przetwory gotowane na parze, marchew, szpinak, sałata, burak, dynia, kabaczek, pomidory sparzone bez skórki (małe ilości)	Cebula, czosnek, por, papryka, karczochy, przetwory pomidorowe (soki, przeciery, koncentraty), szparagi, kapusta, ogórek, rzodkiewka, warzywa smażone lub z dodatkiem śmietany/majonezu
Suche nasiona roślin strączkowych		Wszystkie
Owoce	Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, banany, winogrona, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków	Cytrusy (cytryny, limonki, pomarańcze grejpfruty, mandarynki), soki z owoców cytrusowych, wiśnie, czereśnie, śliwki, porzeczki, agrest, gruszki, owoce suszone, orzechy
Mleko i nabiał	Mleko chude (do 2% tłuszczu), mleko zsiadłe, kefir, jogurty naturalne i owocowe, twaróg chudy, ser homogenizowany,	Mleko tłuste, twaróg pełnotłusty, ser żółty, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, ser mozzarella, śmietana



Mięso	Mięso gotowane, duszone bez smażenia, pieczone w folii, kurczak, indyk (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina. Chude wędliny drobiowe i wieprzowe	Mięso smażone, boczek, karkówka, żeberka, golonka, gęś, kaczka, pasztety, baranina, mięso drobiowe ze skórą. Tłuste wędliny, kiełbasa, wędzone wędliny, konserwy mięsne
Ryby	Chude ryby: leszcz, okoń, sandacz, sola, tłuste ryby w małych ilościach.	
Tłuszcze	W niewielkich ilościach: masło, margaryna, oleje roślinne stosowane na zimno jako dodatek do sosów/ sałatek	Smalec, słonina
Zupy	Na bazie warzyw (marchwi, buraka, dyni), na bazie chudego mięsa (piersi z kurczaka/indyka)	Na bazie tłustych mięs z dodatkiem śmietany lub zasmażki
Sosy	Na bazie jogurtu naturalnego	Pikantne, na bazie majonezu, lub wywaru z tłustych mięs, z dodatkiem zasmażki
Przyprawy	Sól (w niewielkich ilościach), szałwia, bazylia, oregano, rozmaryn, estragon, wanilia, koperek	Chili, curry, chrzan, pieprz, ocet, musztarda, tabasco, mięta, gotowe sosy do sałatek, kostki bulionowe, chrzan
Słodczyce i desery	Kompoty, musy, kisiel, budyni, galaretka, dżemy niskosłodzone, biszkopty, ciasto biszkoptowe z galaretką, ciasto drożdżowe w niewielkich ilościach	Czekolada, chałwa, praliny, torty, ciasta z kremem, faworki, ciasta francuskie, desery z dużą ilością kremu lub bitej śmietany, desery z używkami (kawą, likierem)



<p>Napoje</p>	<p>Woda mineralna niegazowana, słaba herbata, wywar z rumianku, szalwii, kopru włoskiego, melisy (dozwolona jest większość wywarów ziołowych z wyjątkiem mięty), herbaty owocowe z owoców dozwolonych (malina), rozcieńczone soki owocowe (np.z malin), kawa zbożowa.</p>	<p>Kawa, czarna herbata, kakao, płynna czekolada, wywar z mięty, napoje gazowane, soki cytrusowe, napoje wysokosłodzone, sok pomidorowy, alkohol (w szczególności piwo).</p>
----------------------	---	--



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>