



Zalecenia dietetyczne w CHOROBIE REFLUKSOWEJ PRZEŁYKU (GERD)

Zalecenia dietetyczne

- ◆ Unikanie obfitych posiłków- małe porcje i częściej 5-6 razy na dobę w regularnych odstępach czasu.
- ◆ Ostatni posiłek 3 godziny przed snem.
- ◆ Unikanie potraw: tłustych, słodkich, bardzo kwaśnych, ostrych, napojów gazowanych.
- ◆ **Temperatura posiłków umiarkowana**, zapobiega podrażnieniu termicznemu błony śluzowej.
- ◆ 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 a czynność dolnego zwieracza przełyku zapobiegając epizodom refluksu.
- ◆ Uniesienie wezglowia łóżka o 15-20 cm pomaga zredukować liczbę epizodów refluksu nocnego.
- ◆ Unikanie pozycji leżącej po posiłkach.
- ◆ Rzucenie palenia tytoniu.



Zalecenia dietetyczne w CHOROBY REFLUKSOWEJ PRZEŁYKU (GERD)

Produkty zalecane i przeciwwskazane w chorobie refluksowej przełyku.

Produkty i potrawy	Zalecane	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, przeciera, koncentraty), szparagi, kapusta, ogórek, rzodkiewka, warzywa smażone lub z dodatkiem śmietany/majonezu.
Suche nasiona roślin strączkowych		Wszystkie.
Owoce	W ograniczonych ilościach: jabłka gotowane lub pieczone, banany, maliny, jagody, morele, brzoskwinie, truskawki, arbuzy, winogrona.	Cytrusy (cytryny, limonki, pomarańcze grejpfruty, mandarynki), soki z owoców cytrusowych, wiśnie, czereśnie, śliwki, porzeczki, agrest, gruszki, owoce suszone.
Mleko i nabiał	Mleko chude (do 2% tłuszczu), mleko zsiadłe, kefir, jogurty naturalne i owocowe, twaróg chudy, ser homogenizowany, ser kozi.	Mleko tłuste, twaróg pełnotłusty, ser żółty, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, ser mozzarella, śmietana.
Mięso, ryby	Mięso gotowane, duszone bez smażenia, pieczone w folii, kurczak, indyk (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina. Chude wędliny drobiowe i wieprzowe. Chude ryby: leszcz, okoń, sandacz, sola, tłuste ryby w małych ilościach.	Mięso smażone, boczek, karkówka, żeberka, golonka, gęś, kaczka, pasztety, baranina, mięso drobiowe ze skórą. Tłuste wędliny, kiełbasa, wędzone wędliny, konserwy mięsne.



Zalecenia dietetyczne w CHOROBIE REFLUKSOWEJ PRZEŁYKU (GERD)

Produkty zalecane i przeciwwskazane w chorobie refluksowej przełyku.

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
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, bazylija, oregano, rozmaryn, estragon, wanilia, koperek.	Chili, curry, chrzan, pieprz, ocet, musztarda, tabasco, mięta, gotowe sosy do sałatek, kostki bulionowe.
Słodczyce i desery	Kompoty, musy, kisiel, budyń, galaretki, 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).
Napoje	Woda mineralna niegazowana, słaba herbata, wywar z rumianku, szaławii, 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.	Kawa, czarna herbata, kakao, płynna czekolada, wywar z mięty, napoje gazowane, soki cytrusowe, napoje wysokosłodzone, sok pomidorowy, alkohol (w szczególności piwo).