

Choroba refluksowa przetyku



Choroba refluksowa przetyku (refluks żołądkowo-przetykowy) polega na cofaniu się treści żołądkowej do przetyku. Najczęściej wynika to z nieprawidłowej pracy dolnego zwieracza przetyku, który nie zamyka się prawidłowo. Refluks może być również związany z zaburzeniami opróżniania żołądka, a także z okresem ciąży.

Rozwojowi choroby sprzyjają czynniki środowiskowe, takie jak niewłaściwa dieta, nadwaga lub otyłość, brak aktywności fizycznej, przewlekły stres, palenie papierosów oraz nadmierne spożycie alkoholu. Do typowych objawów, oprócz cofania się treści żołądkowej, należą puste odbijanie, zgaga oraz uczucie nudności.

Dieta

Zmiana sposobu żywienia oraz redukcja masy ciała u osób z nadwagą i otyłością są – obok farmakoterapii – ważnym elementem leczenia choroby refluksowej przetyku. Wprowadzenie zasad zdrowego stylu życia może przyczynić się do złagodzenia, a nawet całkowitego ustąpienia takich objawów jak zgaga czy odbijanie.

Postępowanie dietetyczne opiera się głównie na eliminowaniu z jadłospisu produktów wywołujących dolegliwości oraz na regularnym spożywaniu mniejszych, lekkostrawnych posiłków o niewielkiej objętości.

Zalecenia żywieniowe

1. Jedz 4–6 posiłków dziennie w stałych odstępach czasu, najlepiej co 2–3 godziny. Ostatni posiłek spożywaj na 3–4 godziny przed snem, ponieważ opróżnianie żołądka z większości treści pokarmowej trwa około 4 godzin. Regularne, mniejsze objętościowo porcje pomagają ograniczyć uczucie przepełnienia oraz zmniejszają ryzyko cofania się treści pokarmowej do przetyku.
2. Unikaj picia dużych ilości płynów w trakcie i bezpośrednio po posiłku, gdyż zwiększa to objętość treści żołądkowej.
3. Spożywaj dania o umiarkowanej temperaturze – zbyt gorące lub bardzo zimne potrawy mogą podrażniać przetyk.
4. Zwracaj uwagę na techniki przygotowywania potraw. Zrezygnuj ze smażenia na tłuszczu. Zamiast tego wybieraj gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej lub rękawie do pieczenia.
5. Wyeliminuj z jadłospisu produkty, które nasilają dolegliwości. Najczęściej są to:
 - potrawy tłuste i ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku, takie jak tłuste mięsa i wędliny, sery pleśniowe, dojrzewające i topione, śmietana, chipsy, frytki, dania smażone, kakao oraz wyroby czekoladowe;
 - produkty podrażniające błonę śluzową przetyku lub pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, m.in. musztarda, sos winegret, ketchup, cytrusy i soki cytrusowe, pomidory i ich przetwory, ostre przyprawy, mięta oraz guma do żucia;
 - napoje gazowane, ponieważ zawarty w nich gaz zwiększa objętość żołądka.
6. Zakres wprowadzanych ograniczeń dietetycznych powinien być zawsze dostosowany indywidualnie do pacjenta. Jeśli eliminacja określonych produktów nie przynosi poprawy objawów, należy stopniowo rezygnować z nadmiernych restrykcji. Zbyt rygorystyczna dieta może bowiem obniżać jej wartość odżywczą oraz utrudniać odpowiednie zbilansowanie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Produkty zalecanie i przeciwwskazane



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone), na surowo te, które są dobrze tolerowane	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek, warzywa w occie, konserwowe, czosnek, cebula, por, szparagi, pomidory i przetwory z pomidorów (np. przecier, koncentrat), kapusta, papryka, rzodkiewka, jeśli są źle tolerowane
Owoce	owoce dobrze tolerowane, niekwaśne, owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w w syropach, owoce cytrusowe (cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki), kiwi, porzeczki
Produkty zbożowe	mąka pszenna, drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe, pieczywo jasne, pszenne i mieszane, pieczywo graham, płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie- jeśli są dobrze tolerowane	pieczywo cukiernicze, pieczywo tostowe, bułki maślane, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy), pieczywo razowe, pełnoziarniste ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy, kasza gruboziarnista: gryczana, jęczmienna pęczak
Ziemniaki	gotowane, pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefir, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe, typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, paszety, parówki, kabanosy, kielbasy
Ryby i przetwory rybne	chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń), w umiarkowanych ilościach tłuste ryby (np. śledzie, makrela, łosoś, halibut, karp)	konserwy rybne, kawior, ryby wędzone, ryby w oleju, tłustych sosach na bazie śmietany



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Jaja	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie), jaja z majonezem
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi, margaryny miękkie margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych	masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach, smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
Nasiona roślin strączkowych	pasty z nasion roślin strączkowych w umiarkowanych ilościach, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)- jeśli są dobrze tolerowane	wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób- jeśli są źle tolerowane, niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Orzechy, pestki, nasiona	rozdrobione orzechy, pestki i nasiona- jeśli są dobrze tolerowane	orzechy, pestki i nasiona w całości- jeśli są źle tolerowane, orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Cukier i słodczyce, słone przekąski	w umiarkowanych ilościach: przecięry 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	kakao, czekolada i wyroby czekoladowe, cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, chałwa, pączki, faworki, cukierki), słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje	woda niegazowana, napoje bez dodatku cukru (np. kawa zbożowa, napary ziołowe i owocowe, kompoty), w ograniczonych ilościach słabe napary kawy i herbaty, niektóre soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach	mocne napary kawy i herbaty, napar mięty, napoje alkoholowe, napoje gazowane, napoje z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe, wysokosłodzone, czekolada do picia, kakao, soki z owoców cytrusowych, sok pomidorowy
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, sól w ograniczonej ilości	mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, mięta, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy, marynaty, ostre przyprawy, ocet



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Dania gotowe	mix mrożonych warzyw i owoców, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli <i>Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów</i>	typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, na parze grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe), pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym smażenie bez dodatku tłuszczu duszenie bez obsmażania <i>Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego</i>	smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem pieczenie w dużej ilości tłuszczu panierowanie

Modyfikacje stylu życia

1. Dbaj o systematyczną aktywność fizyczną. Regularny wysiłek o umiarkowanej intensywności może wspierać leczenie choroby refluksowej, między innymi poprzez wzmacnianie mięśni przepony. Zgodnie z rekomendacjami warto przeznaczać co najmniej 30 minut dziennie na umiarkowaną aktywność, taką jak spacer, marszobieg, jazda na rowerze czy pływanie.
2. Nie zaleca się podejmowania aktywności fizycznej bezpośrednio po posiłku. Warto także unikać ćwiczeń, które zwiększają ciśnienie w jamie brzusznej, takich jak podnoszenie ciężarów czy wykonywanie głębokich skłonów. Dobrym rozwiązaniem może być konsultacja ze specjalistą w zakresie aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą, aby dobrać odpowiedni rodzaj ćwiczeń, ich intensywność, czas trwania oraz częstotliwość do indywidualnych możliwości i stanu zdrowia.
3. Ogranicz lub całkowicie wyeliminuj alkohol. Może on podrażniać błonę śluzową przełyku, obniżyć napięcie dolnego zwieracza przełyku oraz zwiększać wydzielanie soku żołądkowego, co sprzyja nasileniu objawów.
4. Zrezygnuj z palenia tytoniu. Palenie osłabia napięcie dolnego zwieracza przełyku, zaburza perystaltykę oraz może wywoływać kaszel, co sprzyja nasileniu dolegliwości.
5. Jeśli doświadczasz stresu, postaraj się wypracować skuteczne metody radzenia sobie z nim. Pomocne mogą być techniki relaksacyjne, trening uważności, medytacja, ćwiczenia oddechowe czy joga.
6. Unikaj noszenia ciasnej odzieży i bielizny uciskającej okolice brzucha, ponieważ może to zwiększać dolegliwości.
7. Śpij z lekko uniesioną górną częścią ciała, na przykład z użyciem specjalnego klina lub dodatkowej poduszki, szczególnie jeśli objawy nasilają się w nocy.
8. Nie kładź się bezpośrednio po posiłku, aby zmniejszyć ryzyko cofania się treści żołądkowej do przełyku.