

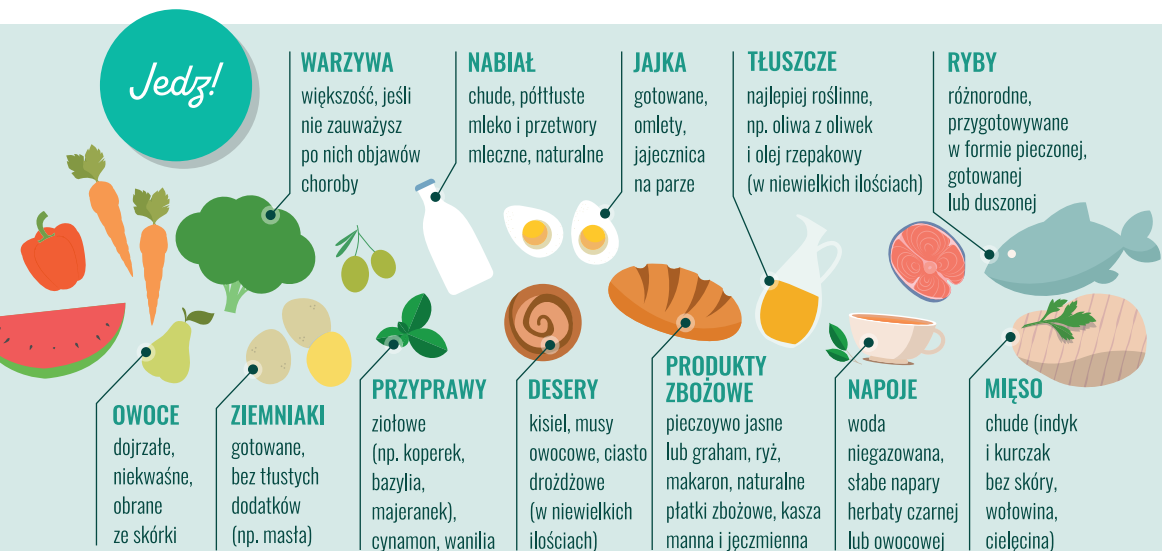
# CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU (GERD)

*Przepis na dobre samopoczucie!*

Stosując odpowiednią dietę, wspomogasz leczenie. Bardzo ważna jest również codzienna dawka ruchu. Zarówno odpowiedni sposób żywienia, jak i regularna aktywność fizyczna pomagają utrzymać masę ciała w normie, a jeśli masz nadwagę lub otyłość, wspomogają utratę kilogramów, co jest niezwykle istotne w terapii choroby.

## 5 praktycznych wskazówek

- 1. JEDZ RACJONALNIE.** Stosuj zasady zdrowego żywienia, eliminując jednak te produkty, które nasilają u Ciebie dolegliwości. Mogą to być np. produkty/potrawy tłuste, pikantne, kwaśne, kawa, czekolada, niektóre słodczyce, napoje gazowane, czy alkohol. Przygotowując posiłki, unikaj smażenia na rzec gotowania, duszenia, pieczenia.
- 2. JEDZ MNIEJSZE PORCJE, ALE REGULARNIE.** Obfite posiłki powodują rozciąganie się ścian żołądka, zaburzają pracę żołądka, zaburzają pracę dolnego zwieracza przełyku i sprzyjają cofaniu treści pokarmowej. Spożywaj 4-6 posiłków dziennie o podobnej porze dnia.
- 3. JEDZ W SPOKOJU.** Jedząc w pośpiechu, połkasz powietrze, co może powodować częstsze występowanie dolegliwości. Dokładnie pogryz pokarm – to sprzyja lepszemu trawieniu. Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2-3 godziny przed snaniem.
- 4. ZASTĄP NAPOJE GAZOWANE WODĄ NIEGAZOWANĄ.** Dwutlenek węgla może zwiększać ciśnienie w żołądku. Popijaj wodę niegazowaną niewielkimi łykami między posiłkami.
- 5. PAMIĘTAJ O CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ.** Zadbaj o umiarkowaną, rekreacyjną aktywność ruchową dostosowaną do Twoich możliwości i preferencji. Pozwoli to utrzymać prawidłową masę ciała oraz wpłynie pozytywnie na funkcje przewoju. Jeśli dokucza Ci zgaga nocna, staraj się spać z uniesioną górną częścią tułowia oraz w miarę możliwości na lewym boku.



# CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU (GERD)

*Miej wpływ na swoje samopoczucie!*

Stosując odpowiednią dietę w chorobie refluksowej przełyku, ograniczasz czynniki sprzyjające występowaniu objawów tego schorzenia. Bardzo ważne jest również pozbycie się nałogów (palenie papierosów, alkohol).

## 5 praktycznych wskazówek

- 1. ZREZYGNUJ Z OSTRYCH I KWAŚNYCH POKARMÓW.** Mogą one nasilać zgagę poprzez podrażnienie błony śluzowej przełyku. Unikaj ostrych przypraw i dodatków do potraw. Zrezygnuj z kwaśnych warzyw i owoców.
- 2. UNIKAJ TŁUSTYCH, SMAŻONYCH POTRAW.** Tłuste pokarmy spowalniają opróżnianie żołądka, co powoduje nasilenie objawów choroby. Nie smaż na głębokim tłuszczu. Podczas przygotowywania potraw unikaj m.in. tłustych serów, sosów. Zrezygnuj z ciast bogatych w tłuszcz oraz dużą ilość kremu.
- 3. UWAGA NA CZEKOLADĘ I INNE SŁODYCZE.** Mogą one zaburzyć pracę dolnego zwieracza przełyku i sprzyjać nasileniu objawów choroby refluksowej.
- 4. UNIKAJ SPOŻYWANIA ALKOHOLU.** Pamiętaj, że alkohol nasila objawy choroby, ponieważ zmniejsza napięcie dolnego zwieracza przełyku i pobudza żołądek do wydzielania kwasu żołądkowego.
- 5. ZREZYGNUJ Z PALENIA TYTONIU.** Pamiętaj, że rezygnacja z palenia papierosów poprawia jakość życia osób z chorobą refluksową – palenie papierosów zwiększa częstość występowania objawów tego schorzenia. Rezygnując z palenia tytoniu, szczególnie zadbaj o utrzymanie prawidłowej masy ciała.

