



**DIETA DLA OSÓB
Z REFLUKSEM
ŻOŁĄDKOWO-
-PRZEŁYKOWYM**

Magdalena Kotynia

Specjalista ds. żywienia i dietetyki
DietMed Centrum Promocji Zdrowia, Gdańsk

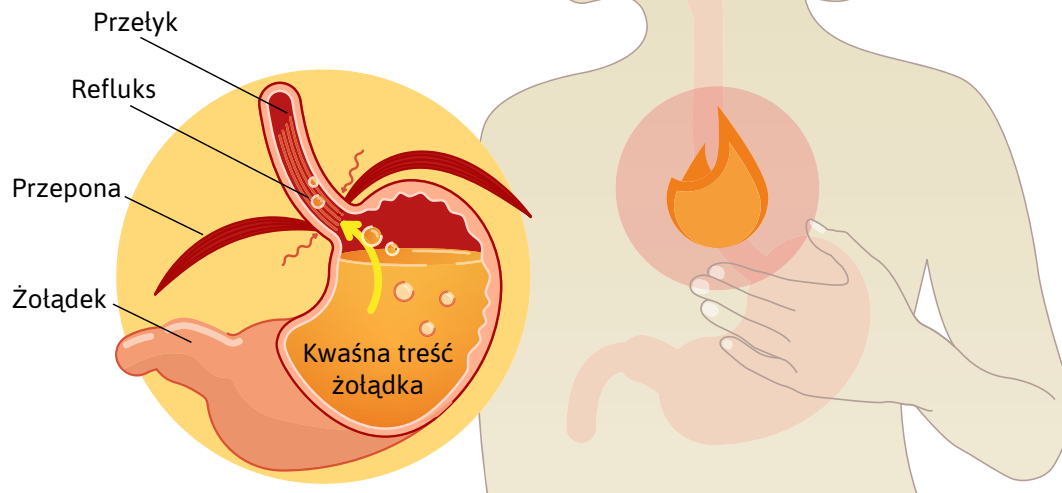
 **polpharma**
w Gastroenterologii

Refluks żołądkowo-przetykowy

Refluks żołądkowo-przetykowy jest chorobą przewlekłą układu pokarmowego polegającą na przedostawaniu się zawartości żołądka do przełyku.

Cofanie do przełyku wcześniej spożytych pokarmów wraz z kwasem żołądkowym i enzymami podrażnia błonę śluzową przełyku, wywołując szereg dolegliwości pogarszających jakość życia i powodujących duży dyskomfort.

Refluks żołądkowo-przetykowy



Przyczyny refluksu żołądkowo-przetykowego

Istnieje wiele czynników sprzyjających powstawaniu choroby refluksowej. Należą do nich:

- **stres** powodujący skurcze żołądka będące najczęstszym czynnikiem wywołującym refluks;
- **leki** stosowane m.in. w chorobie niedokrwiennej serca, nadciśnieniu, chorobach płuc i doustne środki antykoncepcyjne;
- **ciąża, nadwaga i otyłość, a także spożywanie obfitych, tłustych posiłków** – zwiększają ciśnienie w okolicy brzusznej, a tym samym ryzyko refluksu;
- **spożywanie kawy i picie alkoholu** – wzmagają wydzielanie kwasu żołądkowego drażniącego błonę śluzową przełyku i żołądka;
- **palenie tytoniu** – nasila objawy refluksu, a wraz ze spożyciem alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia stanu zapalnego i nowotworu;
- **nieprawidłowa czynność dolnego zwieracza przełyku** lub zaburzenia o podłożu anatomiczno-fizjologicznym;
- **choroby** związane z zaburzeniami hormonalnymi, nadużywaniem alkoholu, cukrzyca, twardzina.

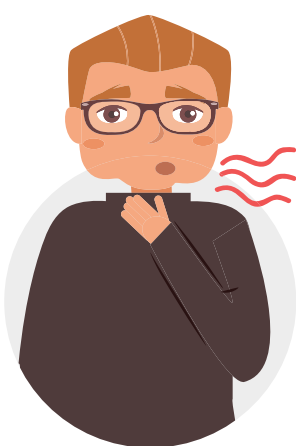


Objawy refluksu żołądkowo-przetykowego

Choroba refluksowa charakteryzuje się różnymi objawami. Typowe i najczęściej występujące to:



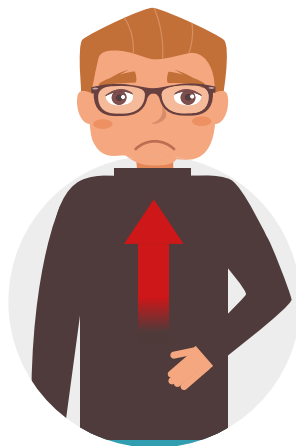
Zgaga
(pieczenie za mostkiem)



Puste i kwaśne odbijania



Mdłości i wymioty



Uczucie cofania się treści żołądkowej do przełyku



Ból górnej części brzucha



Zawał czy refluks?

Dość często pojawiają się objawy mogące naśladować inne choroby, np. zawał serca. Należą do nich suchy kaszel (nocny), chrypka, uczucie guli w gardle (*globus hystericus*), ból w klatce piersiowej.

Kiedy pilnie do lekarza?

Do niepokojących objawów należą problemy z połykaniem (ból), krwawienie z przełyku oraz zmniejszenie masy ciała. Takie alarmujące symptomy wymagają szybkiego zgłoszenia się do lekarza w celu przeprowadzenia szczegółowej diagnostyki.

Leczenie

Leczenie refluksu obejmuje postępowanie farmakologiczne i nefarmakologiczne. W sytuacjach nasilenia objawów i występowania zapalenia przełyku tylko kompleksowe podejście daje pewność odniesienia sukcesu w walce z chorobą.

W celu wyciszenia stanu zapalnego, złagodzenia objawów i zapobiegania nawrotom **należy położyć nacisk głównie na zmianę stylu życia i zdecydowaną modyfikację nawyków żywieniowych.**

Dodatkowe postępowanie polega na wprowadzeniu preparatów leczniczych, m.in. zmniejszających wydzielanie kwasu solnego i neutralizujących. W zaostrzonych stadiach choroby refluksowej stosuje się interwencję chirurgiczną.

6 łatwych kroków do życia bez objawów refluksu

Wprowadzenie kilku zmian w codziennym życiu powinno nie tylko złagodzić objawy choroby, ale również doprowadzić do usunięcia przyczyn jej występowania.

Zwróć uwagę na poniższe obszary i wprowadź w życie te proste zalecenia:

- **dbaj o prawidłową masę ciała** – w przypadku zwiększonej masy ciała zaleca się jej redukcję. Nadwaga bądź otyłość powodują wzrost wartości ciśnienia wewnątrzbrzusznego, nasilając dolegliwości, a także zwiększają ryzyko nadżerkowego zapalenia przełyku;
- **pilnuj ułożenia ciała** – podczas snu oraz odpoczynku nie jest wskazana pozycja leżąca na płasko. Dobrze jest unieść wezglowie łóżka o kilkanaście centymetrów. Zabieg ten zmniejszy dolegliwości poprzez usprawnienie procesu oczyszczania przełyku. Pamiętaj, że nie można przyjmować pozycji leżącej bezpośrednio po posiłku oraz pracować w zgiętej pozycji;
- **kontroluj stres** – staraj się unikać sytuacji stresowych, a jeśli już się zdenerwujesz, zauważ to i postaraj się rozluźnić, nie podsycaj negatywnych emocji, zajmij się czymś przyjemnym;



- **ćwicz z umiarem** – aktywność fizyczna oczywiście jest wskazana, ale w umiarkowanym stopniu (np. spacer, pływanie, jazda na rowerze). Duży, bardzo intensywny wysiłek fizyczny nie zmniejszy ryzyka wystąpienia choroby, natomiast spotęguje jej objawy. Żadne ćwiczenia nie powinny też być wykonywane bezpośrednio po posiłku, niewskazane są również ćwiczenia w pozycji pochylonej przez dłuższy czas;
- **zaoszczędź na papierosach** – palenie przyczynia się do zwiększenia występowania objawów, więc jeśli palisz, postaraj się ograniczyć lub rzucić palenie;

- **jedz smacznie, ale mądrze** – odpowiednie odżywianie stanowi najważniejszy element walki z chorobą. Zalecenia żywieniowe przy chorobie refluksowej opierają się głównie na zbilansowanej diecie pomijającej produkty wywołujące objawy choroby. Dodatkowo, codzienny jadłospis powinien nie tylko zaspokajać zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki pokarmowe, ale także uwzględniać odpowiednią formę podania posiłków. Dotyczy to rodzaju obróbki termicznej produktów, liczby posiłków oraz sposobu i tempa ich spożywania.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- Spożywaj 5–6 posiłków dziennie bez popijania** – częste i niewielkie posiłki powinny być spożywane regularnie i nie powinny być popijane, zmniejsz to ich objętość, zapobiegając rozciąganiu się ściany żołądka.
- Nie spiesz się** – wszystkie posiłki powinny być spożywane w wolnym tempie i w spokojnej atmosferze. Dokładne gryzienie oraz żucie ograniczy ilość polykanego powietrza i zmniejszy ryzyko zarzucania treści pokarmowej.
- Unikaj zbyt gorących i zbyt zimnych dań**, a także **potraw i napojów nasilających objawy**.
- Ostatni posiłek** powinien być lekki i spożywany najpóźniej **3 godziny przed snem** – tak, aby nie powodował zaburzeń snu.
- Zrezygnuj ze smażenia** – duś, gotuj, gotuj na parze. **Unikaj posiłków bogatotłuszczowych, odsmażanych i ciężkostrawnych** – spowalniających opróżnianie żołądka, powodujących w nim wzrost ciśnienia, a co się z tym wiąże nasilenie uciążliwych dolegliwości.
- Postaw na łagodniejsze dania** – unikaj pikantnych potraw.
- Zadbaj o produkty pochodzenia roślinnego** – zawierające polifenole i błonnik, działające przeciwzapalnie, ochronnie na błony śluzowe żołądka i przetyku (przykładowo: owoce jagodowe, jabłka, brzoskwinie, cynamon, majeranek, pietruszka, marchew, ziemniaki, szparagi, szpinak i zielona herbata).
- Zwiększ spożycie białka** (do około 1,2 g/kg masy ciała), które wiąże nadmiar kwasu solnego.
- Zadbaj o zdrowe źródła tłuszczów roślinnych** jedno- i wielonienasyconych (oleje roślinne, oliwa z oliwek), **ogranicz tłuszcze zwierzęce**.
- Ogranicz spożycie alkoholu, mocnej kawy i herbaty**.

Produkty niewskazane i zalecane u osób z chorobą refluksową

Odpowiednie żywienie jest niezbędnym elementem leczenia refluksu żołądkowo-przetykowego. Podczas tworzenia jadłospisu zwróć uwagę na produkty zalecane i niewskazane. Jedna grupa produktów może łagodzić objawy refluksu, druga zaś nasilać przebieg choroby.

Produkty niewskazane – wyeliminuj:



▶ **pełnotłuste produkty mleczne** – sery żółte, topione, pleśniowe, typu feta, serki typu fromage, śmietana powyżej 18%, tłuste mleko (3,2% i więcej tłuszczu), tłusty twaróg;



▶ **tłuste mięsa:** szczególnie wieprzowina, kaczka, baranina, gęś, tłuste wędliny, podroby, pasztesy, konserwy mięsne, boczek, smalec, słonina;



▶ **kasza gryczana;**



▶ **potrawy kwaśne, kiszonki;**



▶ **warzywa strączkowe, szparagi, karczochy, pomidory i przetwory pomidorowe** (zwłaszcza sok pomidorowy), **cebula i warzywa cebulowe** (por, szalotka, czosnek);



▶ **cytrusy:** pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, cytryny, soki z owoców cytrusowych;



▶ **czekolada i wyroby czekoladowe, chatwa;**



▶ **papryka ostra, chili, curry, pieprz, musztarda, chrzan;**



▶ **potrawy pełnotłuste** – smażone, duszone z uprzednim obsmażaniem, pieczone w sposób tradycyjny, smażone w głębokim tłuszczu, podsmażane, polewane tłuszczem ze skwarkami;



▶ **zupy na tłustych wywarach mięsnych**, obficie zaprawiane śmietaną lub zasmażką;



▶ **potrawy pikantne**, przygotowywane na wywarze z kości lub tłustych mięs, zagęszczane zasmażką, z dodatkiem tłustej śmietany;



▶ **majonez** i sosy na bazie majonezu;



▶ **ciasta i ciastka** kremowe, tortowe, torty, wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, pączki, faworki;



▶ **mocna kawa i herbata, napar z mięty, napoje gazowane**;



▶ **alkohol** – piwo, białe wino, drinki alkoholowe z dodatkiem soków cytrusowych, napojów gazowanych lub soku pomidorowego.



Produkty zalecane:



▶ **chude mleko i naturalne produkty mleczne**, takie jak kefir, jogurt, maślanka, chudy twaróg, serki i chuda śmietana;



▶ **pieczywo mieszane**, pszenne, graham, kasze (manna, pęczak, krakowska), ryż, makaron;



▶ **chude ryby**: dorsz, mintaj, sola, szczupak, morszczuk, leszcz, sandacz, okoń;



▶ **chude drobiowe mięso bez skóry**: kurczak, indyk; królik, cielęcina;



▶ **ziemniaki** gotowane lub w postaci purée;



▶ **owoce i warzywa**, najlepiej młode, bez skórki, ewentualnie ugotowane bądź przetarte;



▶ produkty i potrawy przygotowywane **bez dodatku tłuszczu**;



▶ **napoje bezalkoholowe niezawierające kofeiny** – kawa zbożowa, herbatki ziołowe (z wyjątkiem miętowej), herbatki owocowe, woda niegazowana, kompoty owocowe. Do napojów zaleca się dodawać mleko, nie wolno jednak przekraczać 1 l na dobę.

Pamiętaj, że spożycie tej samej potrawy czy produktu u jednych chorych może nasilać dolegliwości, a u innych może być dobrze tolerowane. Jest to zatem kwestia bardzo indywidualna. Warto obserwować przebieg choroby podczas stosowania prawidłowo skomponowanej diety i zapisywać uwagi dotyczące indywidualnej tolerancji przy konkretnych posiłkach. Jeśli dieta wymaga większych eliminacji, należy skonsultować się z dietetykiem w celu uniknięcia niedoborów pokarmowych.

JADŁOSPISY DLA OSÓB Z REFLUKSEM ŻOŁĄDKOWO-PRZEŁYKOWYM

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
I śniadanie	Kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem	Popping z amarantusa z jogurtem i owocami	Kasza jaglana z bananem
II śniadanie	Kanapki z chleba graham z pastą brokułową	Bułka pszenna z serkiem ricotta i ogórkiem	Kanapki z pastą jajeczną i awokado
Obiad	Dorsz pieczony w folii z marchewką i ziemniaczanym purée	Indyk na zielonym spaghetti	Kaszotto z fetą i burakiem
Podwieczorek	Sucharki z serkiem ricotta i niskosłodzonym dżemem truskawkowym	Koktajl owocowy z siemieniem lnianym	Budyń z tapioki z truskawkami i galaretką
Kolacja	Zupa krem z warzyw z grzankami	Ryż z owocami	Tortilla z tuńczykiem

Między posiłkami możesz sięgnąć np. po kawę zbożową, zieloną herbatę, herbatę rumiankową, z lipy lub rooibos, kompot z moreli, mango lassi (przepis poniżej), maślanke.

Mango lassi – propozycja napoju między posiłkami

Składniki:

- 1/4 mango
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- woda

Sposób przygotowania:

Mango zmiksować z jogurtem i dolać wody, tak aby uzyskać jedną szklanekę napoju.

Dzień 1

I śniadanie

Kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 średniej wielkości jabłko
- 1 mały jogurt naturalny lub chude mleko
- sól
- cynamon
- opcjonalnie 1 łyżeczka ksylitolu

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, lekko osolić. Gdy jest gotowa, dodać starte jabłko (w pierwszych tygodniach diety należy obierać owoce i warzywa), dosłodzić ksylitolem, zalać jogurtem lub mlekiem i posypać cynamonem.

II śniadanie

Kanapki z chleba graham z pastą brokułowa

Składniki:

- 2 kromki chleba graham
- kilka różyczek brokuła
- 1/4 kostki chudego sera twarogowego
- 2 łyżeczki oleju lnianego
- sól, zioła do smaku



Sposób przygotowania:

Pasta brokułowa: brokuł należy obgotować do miękkości, ostudzić i zmiksować z pozostałymi składnikami. Przyprawić ziołami i odrobiną soli. Kromki chleba posmarować wcześniej przygotowaną pastą. Pastę przechowywać w lodówce przez maksymalnie 5 dni.

Uwaga: chleb graham nie ma tak dużo błonnika, jego kwaśność jest mniejsza niż chleba żytniego, dlatego można go stosować na przemian z jasnym pieczywem.

Obiad

Dorsz pieczony w folii z marchewką i ziemniaczanym purée

Składniki:

- 250–300 g dorsza
- 2 sztuki ziemniaków



- 2 łyżki mleka 2%
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- przyprawy do smaku
- natka pietruszki lub koperek
- 1 duża marchew

Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować. Dorsza pokroić oliwą z oliwek i przyprawić do smaku, dodać posiekaną pietruszkę i/lub koperek. Marchewkę zetrzeć na tarce i razem z dorszem upiec w folii. Z ugotowanych ziemniaków przygotować purée z dodatkiem mleka. Podawać z dorszem. Całość można posypać koperkiem.

Podwieczorek

Sucharki z serem ricotta i niskosłodzonym dżemem truskawkowym

Składniki:

- 4 sztuki niesłodzonych sucharków pszennych
- 4 łyżeczki sera ricotta
- 4 łyżeczki niskosłodzonego dżemu truskawkowego

Sposób przygotowania:

Na sucharki nałożyć serek i dżem.

Kolacja

Zupa krem z warzyw z grzankami

Składniki:

- 3/4 szklanki pokrojonej dyni
- 1 marchew
- 1/2 pietruszki
- 1 mały ziemniak
- 2 łyżeczki oliwy
- opcjonalnie imbir, cynamon, kurkuma
- kromka pszennego pieczywa



Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody z dodatkiem soli i ulubionych przypraw, np. imbiru, cynamonu, kurkumy. Następnie całość zmiksować, dodając oliwę. Chleb pokroić w kostkę i uprażyć na patelni bez tłuszczu albo upiec w piekarniku. Zupełnie podawać z grzankami.

Dzień 2

I śniadanie

Popping z amarantusa z jogurtem i owocami

Składniki:

- 1/2 szklanki amarantusa ekspandowanego
- 1 mały jogurt naturalny
- 1/2 mango lub innego owocu (150 g)

Sposób przygotowania:

Mango lub inny tolerowany owoc pokroić i wymieszać z jogurtem i amarantusem ekspandowanym.



II śniadanie

Bułka pszenna z serem ricotta i ogórkiem

Składniki:

- 1 bułka pszenna
- 4 łyżeczki sera ricotta
- kilka plasterków ogórka
- koperek

Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować obficie serem ricotta. Na wierzchu ułożyć plasterki ogórka i posypać koperkiem.

Uwaga: świeże warzywa są różnie tolerowane, należy obserwować objawy i w razie ich nasilenia wykluczyć produkt z diety.



Obiad

Indyk na zielonym spaghetti

Składniki:

- 150 g mięsa z indyka
- 50 g makaronu spaghetti
- 1/2 cukinii
- 2 garści szpinaku
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól, inne przyprawy do smaku

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Cukinię zetrzeć na tarce. Do garnka wrzucić rozdrobniony szpinak, cukinię oraz łyżkę oleju rzepakowego. Dusić pod przykryciem około 10 minut, całość zmiksować, posolić i przyprawić do smaku. Wymieszać z makaronem. Indyka ugotować na parze lub upiec w rękawie w piekarniku, a następnie ułożyć na zielonym spaghetti.



Podwieczorek

Koktajl owocowy z siemieniem lnianym

Składniki:

- 1 szklanka chudego mleka
- 1/2 szklanki owoców leśnych (mogą być mrożone)
- 2-3 daktyle
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego

Sposób przygotowania:

Mleko zmiksować z mieszanką owoców leśnych i daktylami. Na koniec dodać łyżkę siemienia lnianego.



Kolacja

Ryż z owocami

Składniki:

- 30 g ryżu
- 1/2 szklanki chudego mleka
- pół łyżeczki ekstraktu z wanilii lub cukru waniliowego
- 1 duże jabłko
- 1 łyżka rodzynek
- cynamon, mielone goździki do smaku

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na wodzie z dodatkiem mleka i wanilii. Rodzynki zalać wcześniej wrzątkiem, by napęczniały. Jeszcze ciepły ryż wymieszać ze startym jabłkiem, rodzynkami i przyprawami. Całość można zapiec w piekarniku albo zjeść bez zapiekania.



Dzień 3

I śniadanie

Kasza jaglana z bananem

Składniki:

- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1/2 szklanki chudego mleka
- 1 banan

Sposób przygotowania:

Ugotować kaszę na mleku i dodać banana rozgniecionego widelcem. Wszystko razem wymieszać.



II śniadanie

Kanapki z pastą jajeczną i awokado

Składniki:

- 1 bułka grahamka
- 1 jajko
- 1/3 awokado
- 2 łyżeczki jogurtu naturalnego
- koperek

Sposób przygotowania:

Pasta jajeczna: jajko ugotować i obrać, a następnie rozdrobnić widelcem w miseczce i wymieszać z awokado oraz jogurtem naturalnym. Bułkę grahamkę posmarować wcześniej przygotowaną pastą. Na wierzchu posypać posiekanym koperkiem.

Obiad

Kaszotto z fetą i burakiem

Składniki:

- kasza jęczmienna
- 1 duży burak
- 1/4 kostki sera typu feta
- 2 duże garści jarmużu
- 2 łyżeczki oleju rzepakowego
- sól, zioła do smaku



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na pół twardo. Buraka owinać folią i upiec w piekarniku, a następnie zetrzeć na tarce. Na patelnię wlać olej, dodać jarmuż, a po chwili startego buraka i kaszę. Dusić razem do momentu, aż kasza będzie miękka. Przyprawić do smaku niewielką ilością soli i ziołami. Na koniec posypać pokrojoną fetą i wymieszać.

Podwieczorek

Budyń z tapioki z truskawkami i galaretką

Składniki:

- 2 łyżki tapioki
- 50 g mleka kokosowego
- kilka kropel aromatu waniliowego
- 1 szklanka truskawek
- 2 łyżeczki miodu lub ksylitolu
- 1 łyżka żelatyny lub agaru

Sposób przygotowania:

Tapiokę wsypać do szklanki i zalać mlekiem kokosowym (najlepiej, aby nie było wcześniej przechowywane w lodówce, ponieważ wówczas



od kokosowej śmietanki oddziela się woda i trudno je ponownie połączyć). Odstawić na godzinę. Po tym czasie tapiokę z mlekiem przelać do garnuszka, dodać ksylitol i aromat waniliowy. Całość doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 10–15 minut, aż tapioka zrobi się przezroczysta i miękka. Należy pamiętać o częstym mieszaniu, zwłaszcza pod koniec gotowania, aby danie się nie przypaliło. Następnie tapiokę przelać do pucharów i odstawić do całkowitego ostygnięcia.

Wersja z galaretką: część truskawek pokroić w ćwiartki, drugą część wrzucić do garnuszka i zmiksować. Pokrojone truskawki ułożyć na zastygniętym budyń. Do garnuszka dolać niewielką ilość wody i zagotować, dodać miód/ksylitol oraz żelatynę, zamieszać i odstawić do ostygnięcia. Gdy galaretka będzie zimna i zacznie gęstnieć, przekładać ją łyżką na truskawki. Nie należy jej wlewać na raz, ponieważ budyń jest dosyć miękki. Pucharki włożyć do lodówki do czasu całkowitego zastygnięcia galaretki. Zamiast żelatyny można użyć agar, szybciej tężeje i jest pochodzenia roślinnego.

Kolacja

Tortilla z tuńczykiem

Składniki:

- 1 placek tortilli
- 1/2 puszki tuńczyka
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- koperek
- 20 g sera typu feta
- garść sałaty lodowej

Sposób przygotowania:

Placek tortilli podgrzać, aby stał się elastyczny. Na wierzchu ułożyć tuńczyka wymieszanego z siekanym koperkiem, pokrojoną sałatą lodową i oliwą. Całość zawinąć.



