

## Dieta pomaga w chorobie refluksowej przełyku

**Refluks przełyku jest uciążliwą chorobą, często powoduje zgagę i pieczenie. Możesz złagodzić jego objawy również odpowiednią dietą**

Refluks to potoczna nazwa choroby refluksowej przełyku. Należy do jednej z najczęściej występujących chorób przewodu pokarmowego. Zapobiegaj jego powstaniu i powikłaniom.

### Przyczyny choroby

Refluks może wynikać z wielu powodów, jak np.:

- przepuklina przełyku
- zaburzenia opróżniania żołądka
- zaburzenia funkcjonowania dolnego zwieracza przełyku
- stosowanie niektórych leków, np. doustnych środków antykoncepcyjnych, środków przyjmowanych w chorobach serca, nadciśnieniu tętniczym
- występowanie niektórych chorób przewlekłych – cukrzycy, twardziny, zaburzeń hormonalnych
- otyłość
- nieprawidłowa dieta
- zaburzenia snu
- palenie papierosów
- nadużywanie alkoholu
- stres
- siedzący tryb życia
- intensywny wysiłek fizyczny.

### Na czym polega choroba

Podczas połykania kurczy się mięsień położony między przełykiem a żołądkiem – tzw. dolny zwieracz przełyku. Dzięki temu pokarm przechodzi do żołądka. Następnie ten mięsień szybko się kurczy – co zapobiega wracaniu pokarmu i soku żołądkowego do przełyku. Tak wygląda to u zdrowej osoby. Jeśli jednak dolny zwieracz przełyku nie działa prawidłowo, część soku żołądkowego cofa się i powoduje zaburzenia. Wynikać to może z niewydolności zwieracza przełyku lub jego nieprawidłowego kurczenia się.

Choroba może mieć postać:

- nienadżerkową – bez zmian zapalnych w przełyku (występuje częściej)
- refluksowego zapalenia przełyku – z nadżerkami (uszkodzeniami) w błonie śluzowej przełyku.

U chorego na refluks treści żołądka są nieprawidłowo zrzucane do przełyku i w wyniku tego procesu poknięty pokarm wraca wraz z kwasem solnym i enzymami trawiennymi. Powoduje to podrażnienie, wywołuje nieprzyjemne objawy, jak:

- zgaga, pieczenie za mostkiem
- puste, kwaśne odbijanie
- uczucie cofania się kwaśnej treści żołądkowej do przełyku, a nawet do jamy ustnej
- bóle górnej części brzucha.

Możesz też mieć mniej typowe, choć częste objawy, jak np.:

- nadżerki zębów – zęby mogą utracić prawidłową strukturę przez drażnienie kwaśną treścią żołądkową
- poranną chrypę
- ból w klatce piersiowej
- suchy kaszel lub świszczący oddech
- uczucie „klusek” w gardle
- nawracające zapalenie ucha środkowego.
- Jeśli odczuwasz podobne dolegliwości, skonsultuj się z lekarzem.

Możesz nie odczuwać objawów albo nie są one tak wyraźne, jednak lekarz może wykryć tę chorobę podczas badania i wywiadu.

Stosuj się do zaleceń lekarza, aby uniknąć rozwoju choroby i jej powikłań.

## Powikłania choroby refluksowej przełyku

Zaniechanie choroby może mieć poważne konsekwencje. W wyniku cofania się treści żołądkowej z kwasami trawiennymi i enzymami trawiennymi następuje podrażnienie przełyku. Jeśli choroba refluksowa nie jest leczona, może to doprowadzić do:

- zwężenia przełyku uniemożliwiającego polykanie pokarmów
- przełyku Baretta, który polega na powstaniu nieprawidłowej tkanki (nabłonka) w przełyku – jest to stan przedrakowy
- raka przełyku.

## Jak rozpoznać i leczyć chorobę

Chorobę diagnozuje lekarz na podstawie wywiadu zdrowotnego i oceny typowych objawów. Lekarz może również zalecić Ci pogłębioną diagnostykę i wykonanie specjalistycznych badań, np. gastrokopii. Jest to badanie endoskopowe – giętki aparat wsuwa się do gardła, potem do przełyku, żołądka i dwunastnicy. Pozwala na pobranie wycinków do dalszych badań.

**Choroba refluksowa przełyku jest przewlekła i jej leczenie często trwa przez całe życie.**

W leczeniu choroby ważna jest zmiana stylu życia i przyjmowanie leków. Lekarz w określonych przypadkach może zalecić leczenie chirurgiczne. Jeśli objawy powracają, nie lekceważ ich. Zgłoś się po poradę do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

## Jak żyć z chorobą

Jeśli masz zdiagnozowaną chorobę refluksową przełyku, najlepiej zmień styl życia. Zrób to oprócz tradycyjnego leczenia i przyjmowania środków farmakologicznych, zaleconych przez lekarza.

- Zadbaj o prawidłową masę ciała.
- Unieś wezglowie łóżka w trakcie leżenia, snu. Nie leż „na płasko”.
- Staraj się unikać pozycji leżącej, schylania i wysiłku fizycznego bezpośrednio, a najlepiej do około 3 godzin po posiłku.
- Jeśli odpoczywasz w pozycji leżącej, to staraj się leżeć na lewym boku. Pozycja na prawym boku sprzyja przemieszczaniu się treści żołądka do przełyku.
- Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 3 godziny przed snem.
- Unikaj noszenia obcisłych ubrań.
- Unikaj alkoholu.
- Nie pal papierosów.
- Wprowadź umiarkowaną, regularną aktywność fizyczną, np. spacer, jogging, pływanie rekreacyjne. Pamiętaj o unikaniu aktywności fizycznej wymagającej częstego schylania się.

## Dieta w chorobie refluksowej przełyku

Objawy choroby często pojawiają się po posiłkach. Stosowanie odpowiedniej diety wspomaga terapię choroby:

- jedz 3-5 posiłków dziennie – w zależności od samopoczucia i występowania objawów, może być konieczna zmiana liczby posiłków
- zadbaj o regularność posiłków i nie pomijaj śniadań – nieregularne posiłki mogą zwiększyć ryzyko pojawienia się objawów
- staraj się jeść mniejsze porcje – większe posiłki mogą wywołać i wydłużyć czas trwania objawów
- posiłki jedz powoli, w spokojnej atmosferze – unikniesz polykania nadmiernej ilości powietrza i zmniejszysz ryzyko pojawienia się dolegliwości
- unikaj bardzo gorących posiłków i napoi – podrażniają przełyk
- nie popijaj w trakcie i bezpośrednio po posiłkach – zwiększa to objętość żołądka i podwyższa jego ciśnienie. Sprzyja to nasileniu objawów refluksu. Pij wodę między posiłkami.

## Jakie jedzenie sprzyja refluksowi

Niektóre produkty częściej wywołują objawy i dolegliwości choroby refluksowej przełyku. Są to m.in.:

- tłuste, smażone, kwaśne, pikantne potrawy i produkty spożywcze
- sok pomarańczowy i grejpfrutowy
- pomidory i przetwory pomidorowe
- produkty cukiernicze i czekoladowe
- kawa
- napoje i produkty z dodatkiem mięty, takie jak miętowa guma do żucia
- napoje gazowane
- alkohol.

**Każdy reaguje inaczej i w Twoim przypadku. Objawy mogą wywoływać różne produkty. Dlatego dieta powinna być dobierana indywidualnie.**

Poznaj zasady diety zalecanej w chorobie refluksowej.

Dieta nie wymaga eliminacji wszystkich wymienionych produktów – co u jednej osoby wywołuje objawy, u innej nie musi. Np. obrany pomidor Tobie może nie zaszkodzić i nie musisz go unikać. Sprawdź, jak reagujesz na poszczególne potrawy.

Zapisuj, po których produktach występują lub nasilają się objawy choroby – skorzystaj z [dzienniczka żywieniowego](#) dostępnego na portalu [Diety NFZ](#) (po zalogowaniu).

**Wykluczenie jakichkolwiek produktów skonsultuj z dietetykiem lub lekarzem.**

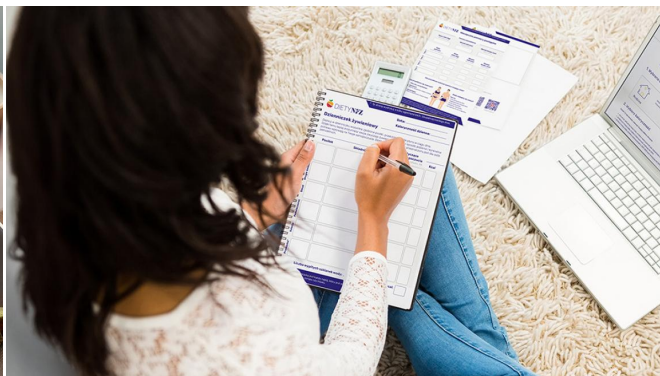
Poznaj [Zalecenia żywieniowe w chorobie refluksowej przełyku](#) Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego.

## Przeczytaj także



### Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie



### Dzienniczek żywieniowy – wsparcie w chorobach dietozależnych

Niewłaściwa dieta sprzyja rozwojowi otyłości, cukrzycy typu II oraz chorobom układu krążenia. Jak najlepiej kontrolować swój sposób odżywiania? Zaczynij prowadzić dzienniczek żywieniowy



### Co znajdziesz na portalu Diety NFZ

Czy znasz już portal Diety NFZ? Na stronie zarejestrowało się ponad 760 tysięcy użytkowników