Dieta pomaga w chorobie refluksowej przełyku

Data aktualizacji
2024-11-26

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 rozkurcza 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 połknięty 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

Zaniedbanie 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 połykanie 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. gastroskopii. 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 wezgłowie 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. spacery, 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 połykania 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? Zacznij prowadzić dzienniczek żywieniowy

Co znajdziesz na portalu Diety NFZ

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