



A reflux betegség és diétája

A betegség lényege:

Nyeléskor az ételt a nyelőcső mozgása a gyomor felé hajtja, a nyelőcső záróizma megnyílik, az étel a gyomorba kerül, majd a záróizom bezárul. Ha a záróizom nem működik jól, a gyomorszáj tartósabban nyitva marad, a gyomortartalom a nyelőcsőbe visszakerülhet. Ezt a jelenséget refluxnak (visszafolyásnak) nevezzük.

Ha rosszul zár a gyomorszáj, a sav hosszabb időre feljut a nyelőcsőbe, és marja azt.

Reflux betegnek hívjuk azt a beteget, akinek gyakran (hetente 2-3 nap) van kellemetlen gyomorégése. A vizsgáló ilyenkor vörös, gyulladt nyálkahártyát, súlyos esetben fekélyeket lát. Ezt az elváltozást hívjuk a reflux okozta nyelőcsőgyulladásnak.

A fájdalom a nyelőcső alsó szakaszán keletkezik, az égő érzést a gyomorszájnál, a szegycsont mögött és a torokban érzik a betegek. A savas reflux szívpanaszt is utánozhat.

Jellegzetes panaszok:

- gyomorégés, mely étkezés után általában fokozódik
- gyomorszáj- és környéke fájdalma, émelygés, büfögés
- éjszaka jelentkező maró, nyelőcsőtáji fájdalom, köhögés

Szövődmények:

A reflux betegség sokéves fennállás után okozhat szövődményeket, vérző nyelőcsőfekélyt, nyelőcsőszűkületet, nyelési zavart. A légutakba kerülő sav légúti betegségekhez vezethet, idült gégehuruthoz, hörghuruthoz, asztmához, akár visszatérő tüdőgyulladásokhoz is. Több évtizedes reflux betegség a nyelőcsőrák kialakulását is elősegítheti. Ezért a reflux beteget tartósan kezelni szükséges.

Helyes életmód:

Mindent kerülni kell, ami a refluxos panaszokat fokozza: dohányzást, alkoholfogyasztást, hajlógatást, szűk ruhát, szoros övet. Érdemes több nagypárnát használni éjszakára, félig ülő testhelyzetben aludni. Evés után azonnal nem ajánlott lefeküdni, lefekvés előtt legalább 2 óra teljen el evés nélkül. Arra kell törekedni, hogy gyakran, de egyszerre keveset egyen. Fontos a stressz kerülése, illetve annak levezetése.

Diéta lényege:

Azokat az élelmiszereket, amelyek a záróizom tónusát csökkentve kedveznek a reflux létrejöttének, valamint amelyek gyomorégést okozhatnak, kerülni kell.

Ilyenek általában a zsiradékok, főleg az állati eredetűek, pl. sertészsír, libazsír, de kisebb mértékben a növényi olajok is, napraforgó, olíva, tökmagolaj stb. Kerülendők a zsírban gazdag, füstölt ételek, erős fűszerek, hagyma, fokhagyma, paradicsom, csokoládé, szénsavas italok, bor, alkoholos italok, erős kávé és tea, kakaó, csokoládé, mentollal és fodormentával ízesített termékek.

Az egyéni tűrőképességet figyelembe kell venni.

A dohányzás szigorúan kerülendő.



MB 180 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
BETEGTÁJÉKOZTATÓ REFLUX BETEGSÉGBEN SZENVEDŐ
BETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.09.01.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok

Tej, tejtermékek: a folyadékok 10-20 perc alatt elhagyják a gyomrot, így a tej savkötő hatása csak akkor érvényesül, ha a tejjel együtt szilárd táplálék is kerül a gyomorba. Tejföl, tejszín kis mennyiségben az ételek készítéséhez felhasználható. Tehéntúró, sajtok (trappista, óvári, edámi, pannónia, Mackó), savanyított tejtermékek amennyiben nem okoznak panaszt, fogyaszthatók.

Tojás: önálló ételként, segédanyagként egyaránt felhasználható.

Zsiradékok: előnyben részesítjük a növényi eredetű zsiradékokat.

Húsok: baromfi-, hal-, sovány és közepesen zsíros sertés és marhahús, főzve, párolva, egyben sütve. Készíthető vagdalt, húsgombóc, húsfelfújt, natúrszelet. Az ételeket zsírszegény módon: alufóliában, római tálban, grill sütőben, teflon edényben készítsük el. Fűszerezéshez használjunk zöldfűszereket: borsikafű, rozmarin, köménymag, édes pirospaprika... kis mennyiségben. Jól ízesít a hússal együtt sült zöldség vagy gyümölcs.

Nem ajánlott: A rántott húsok, bő olajban sült, pirított vagy erősen fűszerezett húskételek. Kerüljük az ételek túlzott sózását.

Húskészítmények: gépsonka, baromfi sonka, párizsi, virsli, baromfi felvágottak.

Nem ajánlott: Zsíros, füstölt készítmények fogyasztása.

Péksütemények: javasolt a szikkadt kenyér, kifli, zsemle, kalács, sok tojással készült vékonyra nyújtott tészták, piskóták, kekszek, pudingok, felfújtak, omlós tészták, sodók (kevés cukorral).

Nem ajánlott: az erősen sózott sütőipari termékek, friss kenyér- péksütemény, hajtogatott, kelt zsíros tészták, vajás krémet nagy mennyiségben tartalmazó készítmények, fagylaltok, parfék.

A liszt, búzadara, rizs- önálló ételként, segéd, illetve adalékanyagként is felhasználható.

Zöldségfélék: általában a zöldség- és főzelékfélék egyéni tapasztalat alapján bátrabban fogyaszthatóak.

A száraz hüvelyesek, káposztafélék fogyasztása körültekintést igényel, ritkán és egyszerre csak kis adagban kerüljenek az asztalra.

Gyümölcsitalok: a gyümölcsitalok, nektárok, levek részben cukortartalmuk, részben sav és extraktanyagtartalmuk miatt nyálkahártya-izgatók, ezért egyéni érzékenység szerint szóba kerülhet citrom-, narancs-, grapefruit-, kajszibarack-, szilva-, meggy-, földieper-, egres-, ritkábban az alma- és a szőlőlé mellőzése. A koffeintartalmú cola, energiasitalok és a kinintartalmú tonik italok nem fogyaszthatók.

Gyógyvizek: Salvus víz, szegedi Anna forrás, mezőkövesdi Zsóry forrás vizei csökkentik a savképződést, közömbösítik a gyomorsavat, nyákolódó, és tisztító hatással is rendelkeznek. Étkezés előtt 1-2 dl-t tisztán, vagy fele-fele arányban vízzel hígítva célszerű fogyasztani. Panaszok esetén 1-2 dl fogyasztása javasolt, az ivókúrák megkezdése előtt célszerű a kezelőorvos véleményét kikérni.