



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU

Choroba refluksowa przełyku, nazywana również refluksem żołądkowo-przełykowym, to cofanie się treści żołądkowej do przełyku spowodowane najczęściej nieprawidłowym działaniem mięśnia dolnego zwieracza przełyku. Występowanie refluksu może być związane także m.in. z zaburzeniami opróżniania żołądka czy ciążą. Wystąpieniu choroby sprzyjają czynniki środowiskowe takie jak nieprawidłowy sposób odżywiania, nadmierna masa ciała, mała aktywność fizyczna, stres, palenie tytoniu czy nadużywanie alkoholu. Do charakterystycznych objawów oprócz cofania się treści żołądkowej należą: puste odbijanie, zgaga oraz nudności.

Dieta

Modyfikacje dietetyczne oraz normalizacja masy ciała u osób z nadwagą i otyłością stanowią obok leczenia farmakologicznego istotny element terapii w chorobie refluksowej przełyku. Wdrożenie zaleceń obejmujących zmianę stylu życia pozwala na zmniejszenie, a nawet ustąpienie objawów takich jak odbijanie czy zgaga. Postępowanie dietetyczne polega przede wszystkim na unikaniu w diecie produktów, po zjedzeniu których dochodzi do wystąpienia dolegliwości, a także regularnym spożywaniu niewielkich objętościowo posiłków.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1

Spożywaj 4-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 3-4 godziny przed snem. Zwykle ok. 4 godzin trwa opróżnianie żołądka z większości treści pokarmowej. Regularnie spożywane posiłki o mniejszej objętości mogą zmniejszyć uczucie pełności oraz ryzyko cofania się treści pokarmowej do przełyku.

2

Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu w celu uniknięcia połknięcia dużych ilości powietrza.

3

Staraj się nie pić dużych ilości płynów w trakcie i po posiłku, ponieważ zwiększa to objętość treści żołądka.

4

Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.

5

Stosuj odpowiednie techniki kulinarne. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu. Wskazane jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu np. w folii lub rękawie termicznym.

6

Wyliminuj z diety produkty i potrawy, których spożycie powoduje nasilenie dolegliwości. Najczęściej do nasilenia objawów przyczyniają się:

- produkty i potrawy tłuste, które długo zalegają w żołądku np. tłuste mięsa, wędliny, sery pleśniowe i dojrzewające, sery topione, śmietana, chipsy, frytki, potrawy smażone, kakao i wyroby czekoladowe;
- produkty i potrawy mogące podrażnić błonę śluzową przełyku i/lub pobudzać wydzielanie soku żołądkowego np. musztarda, sos winegret, ketchup, owoce cytrusowe i soki z tych owoców, pomidory i przetwory z pomidorów, ostre przyprawy, gumy do żucia, mięta;
- napoje gazowane - gaz powoduje zwiększenie objętości żołądka.

7

Zakres restrykcji pokarmowych należy zawsze ustalać indywidualnie. Jeśli ograniczenia żywieniowe nie przynoszą poprawy w przebiegu choroby, należy od nich stopniowo odchodzić. Zbyt duże restrykcje żywieniowe mogą pogarszać jakość diety i ograniczać możliwość zbilansowania w niej poszczególnych składników pokarmowych.



Aktuwność fizyczna

1

Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Badania dowodzą, że regularny wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności może być pomocny w leczeniu choroby refluksowej m.in. poprzez wzmocnienie mięśni przepony. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny np. spacer, marszobieg, jazda na rowerze lub pływanie.

2

Niewskazane jest wykonywanie ćwiczeń bezpośrednio po posiłku. Warto również unikać ćwiczeń zwiększających ciśnienie w obrębie jamy brzusznej np. dźwigania ciężarów, skłonów. Możesz skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą, by odpowiednio dopasować do swoich możliwości rodzaj ćwiczeń, czas ich trwania oraz częstotliwość.

Inne elementy stylu życia

1

Ogranicz lub wyeliminuj alkohol z diety. Alkohol może działać drażniąco na błonę śluzową przełyku, zmniejszać napięcie jego dolnego zwieracza oraz pobudzać wydzielanie soku żołądkowego.

2

Zrezygnuj z palenia tytoniu. Palenie może zmniejszać napięcie dolnego zwieracza przełyku, pogarszać perystaltykę przełyku oraz wywoływać kaszel, co zwykle nasila objawy choroby.

3

Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

4

Zrezygnuj z noszenia odzieży i bielizny uciskającej okolice jamy brzusznej.

5

Śpij w pozycji z wyżej uniesioną głową (np. ze specjalnym klinem), zwłaszcza jeśli odczuwasz dolegliwości w nocy.

6

Bezpośrednio po spożyciu posiłku nie kładź się, by uniknąć nasilenia objawów choroby.

Bibliografia:

1. Świdnicka-Siergiejko A., Marek T., Waśko Czopnik D., Gąsiorowska A., Skrzydło Radomańska B., Janiak M., Reguła J., Rydzewska G., Wallner G., Dąbrowski A.: Postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne w chorobie refluksowej przełyku. Konsensus Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii 2022. Med. Prakt., 2022; (6): 38–74.
2. Andrzejewska M.: Choroba refluksowa przełyku [w:] Grzymisławski M. (red.), Dietetyka kliniczna, Warszawa 2021, s. 147-159.
3. Włodarek D.: Choroba refluksowa [w:] Włodarek D., Lange E. (red.), Współczesna dietoterapia, Warszawa 2023, s. 205-211.
4. Katz P.O., Dunbar K.B., Schnoll-Sussman F.H., Greer K.B., Yadlapati R., Spechler S.J.: ACG Clinical Guideline for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease. Am. J. Gastroenterol. 2022;117(1):27-56. doi: 10.14309/ajg.0000000000001538



Produkty zalecane i niezalecane w refluksie

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, których ograniczenie spożycia może być korzystne. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	- warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone) - na surowo te, które są dobrze tolerowane	- warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek - warzywa w occie, konserwowe - czosnek, cebula, por, szparagi, pomidory i przetwory z pomidorów (np. przecier, koncentrat), kapusta, papryka, rzodkiewka, jeśli są źle tolerowane
Owoce 	- owoce dobrze tolerowane, niekwaśne - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w w syropach - owoce cytrusowe (cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki), kiwi, porzeczki
Produkty zbożowe 	- mąka pszenna - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe - pieczywo jasne pszenne i mieszane, pieczywo graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, jeśli są dobrze tolerowane	- pieczywo cukiernicze, pieczywo tostowe, bułki masłane - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - pieczywo razowe, pełnoziarniste - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy - kasza gruboziarnista: gryczana, jęczmienna pęczak
Ziemniaki 	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja 	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. masło, boczku, smalcu, słoninie) - jaja z majonezem
Mięso i przetwory mięsne 	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka - tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne 	- chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń) - w umiarkowanych ilościach tłuste ryby (np. śledzie, makrele, łosoś, halibut, karp)	- konserwy rybne, kawior - ryby wędzone - ryby w oleju, tłustych sosach na bazie śmietany
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	- pasty z nasion roślin strączkowych w umiarkowanych ilościach - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu) jeśli są dobrze tolerowane	- wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób jeśli są źle tolerowane - niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)



Produkty zalecane i niezalecane w refluksie

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Tłuszcze 	- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - mieszanki masła z olejami roślinnymi - margaryny miękkie - margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych	- masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach - smalec, słonina, łój - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy - majonez
Orzechy, pestki, nasiona 	rozdrobniione orzechy, pestki i nasiona, jeśli są dobrze tolerowane	- orzechy, pestki i nasiona w całości, jeśli są źle tolerowane - orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Cukier i słodczyce, słone przekąski 	W umiarkowanych ilościach: - przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru - jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru - słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) - niskosłodzony dżem - kisiele i galaretki bez dodatku cukru - domowe wypieki bez dodatku cukru	- kakao, czekolada i wyroby czekoladowe - cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) - miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy - słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, chałwa, pączki, faworki, cukierki) - słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje 	- woda niegazowana - napoje bez dodatku cukru (np. kawa zbożowa, napary ziołowe i owocowe, kompoty) - w ograniczonych ilościach słabe napary kawy i herbaty - niektóre soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach	- mocne napary kawy i herbaty - napar mięty - napoje alkoholowe - napoje gazowane - napoje z dodatkiem cukru - napoje energetyzujące - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - czekolada do picia, kakao - soki z owoców cytrusowych - sok pomidorowy
Przyprawy i sosy 	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) - mieszanki przypraw bez dodatku soli - domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu - sól w ograniczonej ilości	- mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - mięta - kostki rosołowe - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy, marynaty - ostre przyprawy - ocet
Zupy 	- zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych - zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	- zupy na tłustych wywarach mięsnych - zupy z zasmażką, zabielane śmietaną - zupy typu instant
Dania gotowe 	- mix mrożonych warzyw i owoców - owsianki typu instant - zupy kremy - gotowe dania na patelnię z warzywami - pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli <i>Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>	- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) - mrożone pizze, zapiekanki - wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach - dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw 	- gotowanie w wodzie, na parze - grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) - pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym - smażenie bez dodatku tłuszczu - duszenie bez obsmażania <i>Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i>	- smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem - pieczenie w dużej ilości tłuszczu - panierowanie



Przykładowy jadłospis jakościowy w refluksie

ŚNIADANIE:

Omlet z szynką i fasolką szparagową

- jaja
- płatki owsiane
- chuda szynka
- fasolka szparagowa
- zioła prowansalskie, natka pietruszki

II ŚNIADANIE:

Kanapka z serkiem ziarnistym

- serek ziarnisty
- oregano, bazylia
- bułka grahamka
- sałata

OBIAD:

Krupnik

- kasza jęczmienna
- ziemniaki
- udko z kurczaka bez skóry
- marchew
- korzeń pietruszki
- seler
- słaby bulion
- ziele angielskie, liść laurowy, koper, natka pietruszki



PODWIECZOREK:

Pieczona brzoskwinia z jogurtem

- brzoskwinia
- jogurt naturalny
- cynamon

KOLACJA:

Makaron z tofu i cukinią

- makaron świderki
- tofu
- cukinia
- ajvar łagodny paprykowy
- oliwa z oliwek
- zioła prowansalskie



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Chcesz wiedzieć więcej?
Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie
cdo.pzh.gov.pl

