

Żywnienie w chorobie refluksowej

Choroba refluksowa -refluks żołądkowo-przełykowy – to zarzucanie treści żołądkowej do przełyku. W pierwszej fazie choroby stosowane jest leczenie zachowawcze, polegające na modyfikacji stylu życia i stosowaniu diety eliminującej objawy.

CEL : Poprawa samopoczucia, zmniejszenie dolegliwości.

OGÓLNE ZALECENIA .

- Zaleca się spożywanie diety bogato białkowej z ograniczeniem tłuszczu i węglowodanów
- W diecie ulega ograniczeniu błonnik,
- Unikać należy potraw smażonych, pieczonych, wędzonych, wzdymających jak: groch, fasola, bób, warzywa kapustne,
- Posiłki powinny być małe objętościowo, w ilości 5 – 6 razy dziennie,
- Potrawy powinny być: gotowane, duszone bez tłuszczu
- Zaleca się nieco wyższe ułożenie głowy i tułowia podczas snu, unikanie krótkich drzemek po posiłkach.
- Dzieci nie powinny nosić ciasnej odzieży, wykonywać ćwiczeń wymagających schylenia się, stania na rękach, podnoszenia ciężaru oraz dłuższego wysiłku.
- Nie nosić obcisłej bielizny,
- Spokojnie spożywać posiłki (jedzenie w pośpiechu sprzyja połykaniu powietrza przyczynia się do częstszego występowania refluksu)
- Unikać potraw nasilających objawy choroby refluksowej (obfite ilości pożywienia, pokarmy pobudzające wydzielanie żołądkowe),

Potrawy łagodzące pobudzanie wydzielanie soku żołądkowego

- Gotowane warzywa i owoce,
- Chleb pszenny,
- Słaba herbata, kawa,
- Gotowane chude mięso,
- Twaróg, śmietana, jaja,



Szpital Powiatowy
w Rawiczu Sp. z o.o.

- Owoce w postaci kompotów i galaret,
- Mięso, ryby gotowana

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w małych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko słodkie, mleko zsiadłe nie przekwaszone, kawa zbożowa, słaba herbata z mlekiem, sok jabłkowy, napoje mleczno-warzywne, wody niegazowane	soki owocowo – warzywne z owoców dozwolonych	mocna herbata, płynna czekolada, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne,
pieczywo	chleb żytni, bułka graham, czerstwe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, razowe, chrupkie
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, jaja, na miękko, jajecznica na parze, pasty z cielęciny, chude wędliny drobiowe, niskosłodzone dżemy, masło	margaryny miękkie	Tłuste, wędzone wędliny, pasztety, konserwy , jaja na twardo, sery topione, żółte, salcesony dżemy wysoko słodzone,
Zupy i sosy	rosół jarski, mleczne, krupniki, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, sosy łagodne: potrawkowy, śmietanowy, pietruszkowy, koperkowy itp	chudy rosół z cielęciny	tłuste ,zawiesiste ,na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne ,z warzyw strączkowych i kapustnych, zaprawianych śmietanami, sosy ostre : musztardowy, czranowy, cebulowy
Dodatki do zup	grzanki, lane ciasto, makaron nitki, kaszka manna, kasza jęczmienna, ryż biały, ziemniaki puree		grube kasze, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	chude : cielęcina, królik, indyk, kurczak, gołąbek chude ryby: dorsz, sola, płastuga, szczupak, morszczuk, mintaj, pstrąg, sandacz, flądra potrawy gotowane : pulpety, budynie, potrawki	wołowina, konina, ryby: młody karp, leszcz, sardynka potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut, pikling, szprotki, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi	zapiekanki z kasz,kluskiz ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np: placki ziemniaczane, krokiety, frytki, smażone ziemniaki



Szpital Powiatowy
w Rawiczu Sp. z o.o.

Tłuszcze	masło, oleje: sojowy, słonecznikowy. Kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek	margaryny miękkie	smalec, słonina, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, w formie puree, oprószane mąką, "z wody" z masłem	pomidory bez skórki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona strączkowe, ogórki, kalarepa, rabarbar, rzodkiewka, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane i solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	gotowane w całości, pieczone w folii	smażone z tłuszczem
Owoce	w postaci przecierów, gotowane, soki z owoców dozwolonych w postaci rozcieńczonej, najlepiej mlekiem(jabłko, truskawki, banan,		owoce pestkowe, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce marynowane, owoce cytrusowe; cytryny, pomarańcza, grejpfruty, mandarynki, ananasy, sok tropikalny
Desery	kompoty z dozwolonych owoców, galaretki, kisiele, budynie, desery mało słodzone	ciasto biszkoptowe bez proszku do pieczenia	torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, kakao, czekolada, ciasta z proszkiem do pieczenia
Przyprawy	łagodne ; wanilia, zielona pietruszka, koper, cynamon	jarzynka, sól, melisa	ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy, chilli,