

CHOROBA REFLUKSOWA PRZEŁYKU

Choroba refluksowa przełyku, nazywana również refluksiem żołądkowo-przełykowym, to zarzucanie 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: kwaśne odbijania, uczucie zgagi, ból i pieczenie w nadbrzuszu, czasami bolesne połykanie i nudności.

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.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE I STYLU ŻYCIA

1. Zalecana jest dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
2. Posiłki należy spożywać częściej, 5-6 razy dziennie, niewielkie objętościowo. Posiłki obfite rozciągają żołądek, powodując jednocześnie osłabienie napięcia dolnego zwieracza przełyku → tym samym zarzucenia treści żołądkowej do przełyku.
3. Ostatni posiłek należy spożyć 3-4 godziny przed snem.
4. Unikać pozycji leżącej po posiłku (co najmniej 1 godziny po posiłku) oraz nie wykonywać schylania się/głębokich skłonów do przodu bezpośrednio po posiłku.
5. W trakcie snu warto mieć pozycję z wyżej uniesioną głową (np. ze specjalnym klinem), zwłaszcza jeśli dolegliwości występują w nocy. Również spanie na lewym boku jest korzystne, ponieważ sprzyja ograniczeniu zarzucania treści żołądkowej do przełyku → żołądek znajduje się głównie po lewej stronie jamy brzusznej - pozycji lewobocznej połączenie przełykowo-żołądkowe znajduje się powyżej poziomu treści żołądkowej, tym samym utrudnia to cofanie się kwaśnej treści do przełyku.
6. Posiłki spożywać w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu w celu uniknięcia połykania dużych ilości powietrza.
7. Należy starać się nie pić dużych ilości płynów w trakcie i po posiłku, ponieważ zwiększa to objętość treści żołądka.

8. Posiłki spożywać o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku.
Unikać spożywania potraw gorących i zimnych.

9. Produkty/potrawy, które mogą powodować lub nasilać objawy refluksu:

- owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych;
- pomidory, sok pomidorowy, przetwory z pomidorów, ketchup;
- ostre przyprawy;
- warzywa cebulowe;
- kawa alkohol, napoje alkoholowe (zwłaszcza przyrządzane na bazie soków z owoców cytrusowych);
- czekolada, wyroby czekoladowe, kakao;
- produkty i potrawy tłuste (tłuste mięsa, wędliny, sery pleśniowe i dojrzewające, sery topione, śmietana, chipsy, frytki, potrawy smażone);
- proszek do pieczenia ciast, kostki bulionowe, przyprawy do zup, sosy z glutaminianem sodu, esencjonalne wywary z kości i mięsa oraz grzybów;
- napoje gazowane;
- mocna herbata, mięta.

10. 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.

11. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu np. w folii lub rękawie termicznym. Unikać smażenia z dodatkiem tłuszczu.

12. Wyeliminować alkohol z diety. Alkohol działa drażniąco na błonę śluzową przełyku, zmniejsza napięcie jego dolnego zwieracza oraz pobudza wydzielanie soku żołądkowego.

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

14. Zrezygnować z noszenia odzieży i bielizny uciskającej okolice jamy brzusznej.

15. W przypadku nadwagi lub otyłości należy starać się stopniowo zmniejszać masę ciała (otyłość pogarsza przebieg choroby).



PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
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 maślane - 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
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
ZIEMNIAKI	gotowane	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - pieczone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3% (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr)	- 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

	- serki ziarniste, zsiadłe mleko) • chude i półtłuste sery twarogowe • mozzarella light • serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	• pełnotłusta mozzarella, • mascarpone
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	• chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń) • w umiarkowanych ilościach tłuste ryby (np. śledzie, makrela, łosoś, halibut, karp)	• konserwy rybne, kawior • ryby wędzone • ryby w oleju, tłustych sosach na bazie śmietany
JAJA	• jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, • jajecznica i omelet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) • jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• 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)
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• rozdrobnione 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
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
CUKIER, SŁODYCZE, 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, stewia, 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 • słodycze 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	• 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 rosółowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy, marynaty • ostre przyprawy • ocet

PRZYKŁADOWY JADŁOSPISŚNIADANIE*Jajecznica na parze*

<i>jajka 3 sztuki, 150 g mleko 2% tłuszczu 3 łyżki, 30 ml chleb pszenny biały 1 kromka, 25 g ogórek 90 g zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g</i>	Zagotuj wodę w garnku. Wbij jajka do metalowej miski. Dodaj mleko, przypraw i wymieszaj. Miskę z jajkami zawieś nad garnkiem z gotującą się wodą. Mieszaj do ścięcia się jajek. Ogórka umyj, obierz ze skórki, pokrój w plasterki. Zjedz jajecznicę z pokrojonym ogórkiem i pieczywem.
---	--

II ŚNIADANIE*Jogurt z borówkami*

<i>jogurt naturalny 7 1/2 łyżki, 150 g borówki amerykańskie 2 garście, 100 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g</i>	Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.
---	---

OBIAD*Pulpety z indyka z ryżem i gotowaną marchewką*

<i>ryż biały, suchy 1/3 szklanki, 70 g mięso mielone z piersi indyka 3/4 szklanki, 160 g jaja kurze 1 sztuka, 50 g oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml bazylia, suszona 1 łyżeczka, 1 g marchew 3 sztuki, 150 g</i>	Ryż ugotuj na sypko. Mięso mielone przypraw według uznania, dodaj suszoną bazylię, jajko. Wymieszaj, a następnie formuj pulpety. Ugotuj pulpety w wodzie (ok. 20 minut). Przed podaniem skrop oliwą z oliwek. Marchewki obierz, ugotuj i pokrój w kostkę. Wymieszaj z ryżem.
---	---

<u>PODWIECZOREK</u>	
<i>Pieczone jabłko z cynamonem</i>	
<i>jabłko 2/3 sztuki, 100 g</i> <i>ryż biały, suchy 1 ½ łyżki, 22 g</i> <i>cynamon, w proszku do smaku, 1 g</i> <i>jogurt naturalny 2 łyżki, 40 g</i>	Jabłko upiecz w piekarniku (5-7 minut w 180 stopniach). Następnie pokrój je w drobną kostkę lub zetrzyj na tarce. Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj go z jogurtem i cynamonem. Na wierzchu ułóż jabłko.

<u>KOLACJA</u>	
<i>Krem z pieczonej marchewki i batatów</i>	
<i>marchew 2 sztuki, 120 g</i> <i>batat 3/4 sztuki, 200 g</i> <i>pietruszka, natka 1 łyżeczka, 5 g</i> <i>oliwa z oliwek 1 łyżeczka, 5 ml</i> <i>dynia, pestki 1 łyżeczka, 5 g</i>	Marchewki i batat obierz, pokrój na części, skrop oliwą z oliwek. Przypraw według uznania i przenieś do naczynia żaroodpornego. Piecz w piekarniku około 20 minut w 200 stopniach. Do garnka wlej 200 ml wody, dodaj pieczone warzywa i gotuj pod przykryciem około 15-20 minut. Zblenduj składniki na krem. Przelej do miseczki i posyp pestkami dyni oraz posiekaną natką pietruszki.

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
3. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWŁ 2021.
4. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywnienia 2010.