

Żywnienie dietetyczne w chorobie refluksowej

1. Stosuje się dietę łatwo strawną z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
2. Posiłki należy spożywać częściej 5-6 razy dziennie w małych objętościach i o stałych porach
3. Z diety należy wykluczyć:
 - owoce cytrusowe, sok pomidorowy, kwaśne potrawy, warzywa cebulowe i ostre przyprawy
 - naturalną kawę, napoje alkoholowe i alkohol
 - kakao i czekoladę
 - napoje gazowane, cukierki z alkoholem i miętę
 - przyprawy i sosy z glutaminianem sodu, proszek do pieczenia, kostki bulionowe
 - mocne wywary z mięsa i kości oraz grzybów

Mleko lub woda łagodzą objawy refluksu. Należy łączyć kawę, herbatę i łagodne soki owocowe z mlekiem oraz pić wody lecznicze z dużą zawartością soli wapnia o alkalicznym pH. Wskazane są potrawy nie wymagające żucia – aby nie wzmacniać wydzielania soku żołądkowego. Ostatni posiłek spożywać 3-4 godziny przed snem, ponieważ przełyk w pozycji leżącej słabiej oczyszcza się z zarzucanych treści.

Przykładowe posiłki:

I śniadanie:

Zupa mleczna z ryżem (250g),
bułka weka (100g) z pastą mięsno jarzynową z koperkiem(40g),
herbata z mlekiem (250g)

II śniadanie

Jogurt naturalny pitny (100g) z sokiem marchwiowym (100g),
bułka pszenna z masłem (50g),
twaróg z zieloną pietruszką (40g)

Obiad

Zupa ziemniaczana krem z grzankami (250g),
gulasz z indyka(100g) z jarzynami (marchew, pietruszka, seler 50g), zieloną pietruszką (5g)
kasza kus-kus (50g)
sałatka z buraczków z jabłkiem i kminkiem (130g)
napój z winogron (200g)

Podwieczorek

Mleczko waniliowe(150g)
Biszkopty (50g)

Kolacja

Kluski kładzone z sera homogenizowanego (150g) z masłem i bułką tartą,
włoszczyzna z wody (100g),
jogurt (150g)