

Reflux tünetei és kezelése



A CUKORBETEGSÉG
KONTROLLÁLHATÓ!

TARTSD A SZINTET!



Magyarország lakosságának kb. 30 százaléka refluxos, ami számos kellemetlen panasszal jár.

Egészséges embereknél és cukorbetegyeknél is előfordulhat, hogy a gyomorsav visszaáramlik a nyelőcsőbe. Ha a gyomor záróizma nem jól működik, és emiatt gyakrabban fordul elő a gyomorsav visszacsorgása, akkor a nyelőcső nyálkahártyája sérülhet.

A reflux leggyakoribb tünetei: gyomorégés, savas visszafolyás, köhögés (mert a sav irritálja a nyálkahártyát). A panaszokat okozhatja hasi típusú elhízás, terhesség is a hasúri nyomás miatt, de akár túl szoros ruha, egészségtelen étkezés is. Főleg bőséges, fűszeres, zsíros ételek, alkohol fogyasztása után jelentkezhetnek a panaszok. Ha a tünetek gyakran, akár heti rendszerességgel jelennek meg, javasolt felkeresni gasztroenterológus szakembert.

Az enyhébb panaszok az étkezési szokások változtatásával is jól kezelhetők. Sőt, az ilyen étrend mellett a betegség kialakulása is megelőzhető lenne.

Javasolt:

- naponta többször, kis mennyiségű étel fogyasztása (ez cukorbetegyeknél egyébként is ajánlott)
- savtermelést serkentő élelmiszerek kerülése (savanyúság, paradicsom, magas savtartalmú gyümölcsök, gyümölcslevek, füstölt, pácolt élelmiszerek, csípős fűszerek, ecet)
- savcsökkentő hatású élelmiszerek fogyasztása (tojás, natúr sajtok, cukormentes keksz, sós, kétszersült, burgonya, rizs, dió, mandula)
- rosttartalmú gabonafélék fogyasztása (puffasztott gabonakészítmények, extrudált kenyerek)
- étkezés után 2-3 óráig lefekvés, hajolással járó tevékenység kerülése
- dohányzásról való leszokás
- alkoholos italok, szénsavas ásványvizek, üdítők kerülése
- túlsúly esetén a testtömeg csökkentése

Mivel gyümölcsökből nagyon fontos lenne naponta kb. fél kg-t enni és több vitamin van a nyers változatokban, érdemes keményítő tartalmú élelmiszerekkel – keksz, puffasztott gabonák –, vagy sajttal együtt enni.

A változatos összetételű étrendre nagy szükség van az egészséges – esetleg testtömeg csökkentő – táplálkozás során. Előfordulhat az is, hogy nehéz lemondani a nem ajánlott, de kedvenc ételekről. Ilyen esetekben arra kell ügyelni, hogy a megkívánt – de panaszt okozó – ételt savkötő hatású élelmiszer fogyasztása kövesse. Étkezések alkalmával, a fogások felcserélésével is befolyásolható a savtermelés. Legyen a saláta (mivel az öntetei általában savanykásak) az előétel. De készíthetők olyan saláták, melyekben keményítő is van: tészta vagy rizs saláták. A zöldségeket, tésztát tartalmazó levesek, krémlevesek savkötő hatásúak, így fogyaszthatók az étkezés végén (pl. menü fogyasztása esetén közétkeztetésben). A salátákat így is inkább délben javasolt fogyasztani, a zöldségek este inkább kímélő fűszerekkel ízesítve, párolva ajánlottak. Ha a köret tartalmaz burgonyát, tésztát vagy rizst, ezekből érdemes 4-5 falatnyi az étkezés végére hagyni.

A vacsora fogyasztása 2-3 órával lefekvés előtt javasolt, de savtúltengés esetén lefekvés előtt néhány (2-3!) darab keksz langyos teával, vagy (egyéni érzékenység szerint) egy pohár tej csökkentheti az éjszakai panaszokat.

Szerző: Gyurcsáné Kondrát Ilona

Dietetikai hírlevél 2020.12.07.