



# Choroba refluksowa przełyku (GERD)

**Choroba refluksowa przełyku - refluks żołądkowo-przełykowy** - to zarzucanie treści pokarmowej z żołądka 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 takie jak: nieprawidłowy sposób odżywiania, nadmierna masa ciała, niska aktywność fizyczna, stres, palenie tytoniu czy nadużywanie alkoholu. Do charakterystycznych objawów oprócz cofania się treści żołądkowej należą: puste odbijanie, zgaga oraz nudności.

Istotnym elementem terapii choroby refluksowej, poza leczeniem farmakologicznym, jest wdrożenie modyfikacji dietetycznych, a w przypadku osób z nadwagą lub otyłością - redukcja masy ciała. Modyfikacje polegają głównie na unikaniu w diecie produktów i potraw, po których dochodzi do wystąpienia lub nasilenia dolegliwości, oraz na regularnym spożywaniu posiłków o mniejszej objętości.

## Najważniejsze zalecenia

1. Spożywaj 4-6 posiłków o mniejszej objętości w regularnych odstępach czasowych, najlepiej co 3-4 godziny. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 3-4 godziny przed snem.
2. Posiłki spożywaj powoli, w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu - pozwoli to uniknąć połykania dużych ilości powietrza oraz zmniejszy ryzyko odbijania czy cofania się treści pokarmowej.
3. Ogranicz spożywanie dużych ilości płynów w trakcie i po posiłku, ponieważ zwiększa to objętość treści żołądka.
4. Zadbaj o odpowiednią temperaturę posiłków, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wybieraj odpowiednie metody obróbki kulinarnej. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii.
6. Wyeliminuj z diety produkty i potrawy, które nasilają dolegliwości. Najczęściej do nasilenia objawów przyczyniają się:
  - produkty tłuste, długo zalegające w żołądku, takie jak tłuste mięsa i ich przetwory, sery pleśniowe i dojrzewające, sery topione, śmietana, chipsy, frytki, potrawy smażone, kakao oraz wyroby czekoladowe;
  - produkty mogące podrażniać błonę śluzową przełyku lub zwiększać wydzielanie soku żołądkowego, np. musztarda, sos winegret, ketchup, owoce cytrusowe i ich soki, pomidory i przetwory pomidorowe, ostre przyprawy, guma do żucia, mięta;
  - napoje gazowane - zawarty w nich gaz zwiększa objętość treści żołądkowej.
7. Zakres ograniczeń poszczególnych produktów powinien być dostosowany indywidualnie do pacjenta. Nadmierne restrykcje żywieniowe mogą pogarszać jakość diety oraz uniemożliwiać dostarczenie wszystkich niezbędnych witamin i składników mineralnych.
8. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny np. spacer, marszobiegi, jazda na rowerze lub pływanie.

9. Niewskazane jest podejmowanie aktywności fizycznej bezpośrednio po posiłku. Zaleca się również unikanie ćwiczeń zwiększających ciśnienie w jamie brzusznej, takich jak dźwiganie ciężarów czy głębokie skłony.
10. Zrezygnuj z noszenia odzieży i bielizny uciskającej okolice jamy brzusznej.
11. Śpij w pozycji z wyżej uniesioną głową, zwłaszcza jeśli odczuwasz dolegliwości w nocy.
12. Nie kładź się bezpośrednio po posiłku.
13. Ogranicz, a najlepiej wyeliminuj alkohol z diety, ponieważ może on działać drażniąco na błonę śluzową przełyku, obniżać napięcie dolnego zwieracza przełyku oraz zwiększać wydzielanie soku żołądkowego.
14. Zrezygnuj z palenia tytoniu. Palenie może zmniejszać napięcie dolnego zwieracza przełyku, pogarszać perystaltykę przełyku oraz wywoływać kaszel, co zwykle nasila objawy choroby.

Źródła:

Włodarek D., Lange E., Współczesna dietoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023

Postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne w chorobie refluksowej przełyku PTG-E, 2022

Zalecenia żywieniowe - Choroba refluksowa przełyku NCEZ