



## Συμβουλές για την αντιμετώπιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης.

Η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και των συνηθειών της καθημερινότητας βοηθάει ουσιαστικά στην μείωση των ενοχλήσεων της νόσου και στην αποφυγή των επιπλοκών της. Επίσης, ακόμα αν λαμβάνεται φαρμακευτική αγωγή για τη νόσο, η τήρηση των παρακάτω συμβουλών θα επισπεύσει την θεραπεία σας. Τα φάρμακα από μόνα τους, όσο καλά και να είναι, δεν επαρκούν πάντα.

Διατροφικές συμβουλές για την αντιμετώπιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης.

Σε ό,τι αφορά τις διατροφικές αλλαγές θα πρέπει να αποφεύγονται τροφές που ευνοούν την παλινδρόμηση, όπως:

### • Φαγητά

- Πολύ λιπαρά γεύματα. Όπως κρέας ζώων, ζαμπόν, μπέικον, αλλαντικά, κονσέρβες, λιπαρά ψάρια, λιπαρές σάλτσες, λιπαρά τυριά, μουςτάρδα, μαργαρίνη και μαγιονέζα.
- Τα τηγανιτά. Τηγανιτά με βούτυρο ή λάδι όπως τα ψάρια, οι πατάτες, οι πίτες με φύλλο, τα τηγανητά τυριά, τα μπουρεκάκια, πανέ, οι λουκουμάδες κτλ.
- Η σοκολάτα. Η σοκολάτα και όλες οι τροφές που την περιέχουν.
- Το αυγό. Τα αυγά βραστά και τηγανιτά, ως αυγολέμονο, αλλά ακόμα και όταν περιέχονται σε μεγάλες ποσότητες στις τροφές όπως για παράδειγμα στις τυρόπιτες, τις πίτες, τα τσουρέκια, της σουπές κτλ.
- Πικάντικα φαγητά. Τροφές που περιέχουν ή συνοδεύονται από πολλά μπαχαρικά, ποικιλίες πιπεριών, τσίλι, πάπρικα, καυτερές σάλτσες, και διάφορα αρωματικά όπως η μέντα, ο δυόσμος κτλ.
- Σαλάτες. Σαλάτες που περιέχουν ωμό λάχανο, αγγούρια, ντομάτες, ραπανάκια, κρεμμύδια, πιπεριές, κάστανα, και μελιτζάνες.
- Κρεμμύδια και σκόρδα. Τροφές που περιέχουν ή συνοδεύονται με κρεμμύδια ή σκόρδα όπως για παράδειγμα ορισμένες σαλάτες και παραδοσιακές πίτες.
- Κοκκινιστά φαγητά. Η κατανάλωση τομάτας είτε ωμή είτε πολτοποιημένη.
- Εσπεριδοειδή φρούτα και άγουρα φρούτα.
- Γλυκά. Γλυκά με σιρόπι όπως γλυκά του κουταλιού και του ταψιού, γλυκά με σοκολάτα, το μέλι και οι μαρμελάδες
- Ροφήματα - ποτά.
- Ροφήματα καφέ σοκολάτας και τσάι.
- Ανθρακούχα ποτά. Όπως η Cola, η σόδα, η μπύρα και τα αναψυκτικά.
- Οινοπνευματώχα ποτά. Και ειδικά το κόκκινο κρασί.
- Όξινοι χυμοί φρούτων. Σε αυτούς περιλαμβάνεται ο χυμός ντομάτας, λεμονιού και πορτοκαλιού.



## Συμβουλές για την αντιμετώπιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης.

Τροφές που μπορούν να καταναλωθούν άφοβα είναι οι ακόλουθες:

- Άπαχο κρέας.
- Ψάρια ψητά
- Πουλερικά
- Ψητά λαχανικά
- Ρύζι
- Ζυμαρικά με τυρί
- Πατάτες βραστές ή φούρνου
- Θαλασσινά βραστά ή ψητά
- Όσπρια
- Αρετσίνωτο λευκό κρασί

Αν και η τήρηση των διαιτητικών οδηγιών είναι επιβεβλημένη. Πολύ συχνά ο ίδιος ο πάσχων έχει ήδη αναγνωρίσει ορισμένα είδη τροφών ή ποτών που μπορεί να τον ενοχλούν λιγότερο ή περισσότερο.

### Αλλαγές των συνηθειών της καθημερινότητας που βοηθούν στην αντιμετώπιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης.

Η αποφυγή των συνηθειών της καθημερινότητας που επιδεινώνουν την δυσλειτουργία του οισοφαγικού σφιγκτήρα έχουν σημαντικό ρόλο στην συντηρητική αντιμετώπιση της παλινδρομικής νόσου.

Σε σχέση με την καθημερινότητα συνιστώνται **10** απλές συμβουλές:

- **Απώλεια βάρους.** Η μείωση του σωματικού βάρους μειώνει την ενδοκοιλιακή και κατά συνέπεια την ενδογαστρική πίεση αποτρέποντας την γαστρική παλινδρόμηση. Επιπλέον η απώλεια βάρους μειώνει την βασική γαστρική έκκριση υδροχλωρικού οξέως από τα οξεοπαραγωγά κύτταρα του στομάχου και έτσι αποφεύγεται η υπεροξύτητα του γαστρικού περιεχομένου.
- **Αποφύγετε τα στενά ρούχα,** τα στενά παντελόνια, τις στενές ζώνες, τους κορσέδες και γενικά κάθε ένδυμα που πιέζει την κοιλία. Μετά ένα πλούσιο γεύμα είναι προτιμότερο να χαλαρώσετε την ζώνη σας ή να ανοίξετε και ένα κουμπί.
- **Διακόψτε το κάπνισμα.** Η νικοτίνη των τσιγάρων προκαλεί μεγάλη και παρατεταμένη χαλάρωση του γαστροοισοφαγικού σφιγκτήρα. Έτσι το κάπνισμα και ειδικά μετά τα γεύματα είναι σοβαρός παράγοντας γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Αν δεν μπορείτε να το διακόψετε, τουλάχιστον αποφύγετε το κάπνισμα κατά την διάρκεια του γεύματος και για μια ώρα μετά το τέλος του γεύματος.
- **Τρώτε αργά, μικρά και συχνά γεύματα.** Αποφεύγοντας τα μεγάλα και πλούσια γεύματα αποφεύγετε την υπερδιάταση του στομάχου, παράγοντας που διευκολύνει τη γαστρική υπερπλήρωση και παλινδρόμηση. Αντίθετα τα μικρά και συχνά γεύματα εμποδίζουν την υπερέκκριση γαστρικών οξέων ενώ επιτρέπουν την επαρκή λειτουργία του οισοφαγικού σφιγκτήρα. Είναι προτιμότερο να τρωτέ λίγο και συχνά από το ό,τι να χωρίζεται το φαγητό σας σε δύο μόνο γεύματα (μεσημεριανό, βραδινό) ή και ακόμα χειρότερα σε ένα μόνο γεύμα και αυτό το βράδυ.



## Συμβουλές για την αντιμετώπιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης.

- **Μετά το γεύμα αποφύγετε τη σωματική δραστηριότητα**, το σκύψιμο την ανύψωση βάρους και γενικά κάθε σωματική δραστηριότητα που αυξάνει την ενδοκοιλιακή πίεση. Ήπιο βάδισμα (περίπατος) μετά το γεύμα βοηθάει τη
- χώνεψη και εμποδίζει την παλινδρόμηση. **Μετά το μεσημεριανό φαγητό αποφύγετε την κατάκλιση.** Είναι προτιμότερο να αναπαυθείτε στον καναπέ από ό,τι να ξαπλώσετε στο κρεβάτι και μάλιστα σε οριζόντια θέση.
- **Το βράδυ αποφύγετε τα μεγάλα γεύματα.** Το βραδινό πρέπει να είναι ένα εύπεπτο και μικρό γεύμα. Αποφύγετε τις σούπες και της μεγάλης ποσότητας υγρών.
- **Μη ξαπλώνεται αμέσως μετά το βραδινό γεύμα.** Θα πρέπει να περάσουν τουλάχιστον 2 - 3 ώρες πριν ξαπλώσετε στο κρεβάτι. Στο διάστημα αυτό μπορείτε να αναπαυθείτε σε πολυθρόνα με ανακλιμένη την πλάτη.
- **Αποφεύγετε να κοιμόσασθε σε εντελώς οριζόντια θέση.** Κατά την κατάκλιση ανασηκώστε το πάνω μέρος του σώματος για παράδειγμα με μαξιλάρια κάτω από την πλάτη ή ανασηκώστε το πάνω μέρος του κρεβατιού κατά 10 με 15 εκατοστά. αυτό συνήθως επιτυγχάνεται εύκολα τοποθετώντας μερικά βιβλία κάτω από τα πόδια του κρεβατιού που βρίσκονται προς το κεφάλι.
- **Άγχος.** Όταν τρώτε επικεντρωθείτε στο φαγητό σας. Απολαύστε το γεύμα σας χωρίς να κάνετε δυσάρεστες ή αγχώδεις συζητήσεις. Αποφύγετε τα κουραστικά και αγχώδη επαγγελματικά γεύματα. Το άγχος και γενικά η κακή ψυχική κατάσταση, μειώνει τη γαστρική κινητικότητα ενώ αυξάνει την παραγωγή και έκκριση γαστρικών οξέων.