

ÉLETMÓD ÉS ÉTREND TIPPEK AZ ENYHE REFLUXOS TÜNETEK ENYHÍTÉSÉRE

Gyógyszerek nélkül se legyen keserű a lakoma!

Túlsúly esetén gyakoribb a refluxbetegség, így érdemes leadni a felesleges kilókat, ám eredmény csak tartós fogyással érhető el, ezért életmódváltásra, rendszeres testmozgásra is szükség van. Akár már napi 30 perc séta is elegendő lehet, de aktív mozgás csak az étkezések után néhány órával ajánlott, amikor a gyomor már nagyjából kiürült, így a fizikai aktivitás nem gerjeszti a gyomorpanaszokat.

A reflux tüneteit az is okozhatja, ha túl rövid idő telik el a vacsora és a lefekvés között – igazolták kutatások. Ezért az utolsó napi étkezés legalább 2-3 órával előzze meg az ágyba bújást. A nyelőcső záróizmaira nehezedő nyomás csökkenthető, ha a párnák legalább 15–20 centiméterrel megemelik a felsőtestet a gyomortájékhoz képest. A fogyás mellett ez a módszer a leghatékonyabb a gyomorégés enyhítésére.



Mivel a nyelőcső záróizmaikat gyengítik a nikotin és cigarettában lévő káros anyagok, a dohányzás is hozzájárulhat a refluxbetegség kialakulásához, a szenvedély elhagyása fontos lehet a tünetmentesség elérésében. Segítség a leszokastamogatás.hu portálon érhető el, ahol abban is tanácsot adnak, hogy a dohányzás elhagyását ne kísérje súlygyarapodás.

A derékon túl szorosan húzott öv, vagy a szűk viseletek is növelik a gyomorra nehezedő nyomást, így ezeket érdemes száműzni a ruhatárból.

Naplózott ételek: nem kell minden élvezetről lemondani!

A gyomorsavtermelést fokozzák a magyar konyhára jellemző zsíros, fűszeres ételek, törekedjünk a zsírszegény, húsookban, halakban, fehérjében gazdag étrend kialakítására.

A gyomorsav-termelést fokozzák:

- a hagymafélék (vörös- és fokhagyma);
- a paradicsom;
- a magas savtartalmú gyümölcsök és az ezekből készült italok (pl. citrusfélék);
- a savanyított zöldségek (savanyú káposzta);
- a csokoládé;
- szénsavas és alkoholos italok;
- a koffeintartalmú kávé és tea.

A gyakran használt fűszerek sorából ajánlott elhagyni a mentát, és kevesebb borssal, a szegfűszeggel és fahéjjal ízesíteni az ételeket.

Az ételek mennyisége is szerepet játszik a refluxos panaszok megjelenésében. Nagy „belakások” helyett érvényesüljön a „többször kevesebbet” elve, amivel megelőzhető, hogy a savas gyomortartalom visszafolyjon a nyelőcsőbe. Szánjunk elegendő időt az étkezésekre, a falással ugyanis sok levegő is a gyomorba kerül, ami fokozza a bűfögést, ezáltal a savak visszaáramlását is.

Mivel a reflux kialakulásában meghatározó az egyéni érzékenysé is, érdemes naplót vezetni az elfogyasztott ételekről, és feljegyezni, melyek okoznak gyomorpanaszokat. Így elegendő lehet ezek elhagyása az étrendünkben, és nem kell lemondani minden étkezés okozta élvezetről!

Lektorálta:

Dr. Török Zsolt belgyógyász szakorvos