

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗΣ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗΣ



Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση νόσος είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για την περιγραφή μια ομάδας συμπτωμάτων συμπεριλαμβανομένων της αναγωγής όξινου περιεχόμενου στον οισοφάγο, αισθήματος καψίματος στο στομάχι και οισοφαγίτιδας. Η κατάσταση αυτή συμβαίνει όταν ο κατώτερος οισοφαγικός σφιγκτήρας (μυϊκή βαλβίδα) δεν κλείνει όσο πρέπει και το περιεχόμενο του στομάχου παλινδρομεί στον οισοφάγο, με αποτέλεσμα να ερεθίζεται το εσωτερικό στρώμα του οισοφάγου προκαλώντας φλεγμονή.

Παράγοντες υπεύθυνοι για την ανάπτυξη της παλινδρόμησης είναι: η παχυσαρκία, η ύπαρξη διαφραγματοκήλης, το κάπνισμα, οι κακές διατροφικές συνήθειες, η εγκυμοσύνη, η κακή γαστρική κένωση καθώς και διάφορα νοσήματα (πχ διαβήτης, άσθμα).

Όσον αφορά τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, οι διαιτητικές συστάσεις στοχεύουν στη μείωση της παλινδρόμησης γαστρικού υγρού στον οισοφάγο και στην αποφυγή τροφών που ερεθίζουν τον οισοφαγικό βλεννογόνο.

Διαιτητικές συστάσεις

Απώλεια βάρους και απόκτηση ενός σωστού σωματικού βάρους.

Το υπερβάλλον βάρος αυξάνει την πίεση στο στομάχο. Μελέτες δείχνουν πως η ελεγχόμενη απώλεια βάρους είναι αποτελεσματική στην άμβλυνση των συμπτωμάτων της νόσου της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης καθώς και στη μείωση κινδύνου για την ανάπτυξη οισοφαγικού αδενοκαρκινώματος.

Πολλά και μικρά γεύματα σε τακτά και καθορισμένα χρονικά διαστήματα.

Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφής αυξάνει την πίεση στο στομάχι και κατά συνέπεια ευνοεί την παλινδρόμηση.

Η διατροφή θα πρέπει να αποκλείει ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη, αλκοόλ, τρόφιμα πλούσια σε πιπέρι και μπαχαρικά.

Θα πρέπει να αποφεύγονται τηγανιτά φαγητά, παστά ψάρια, σκληρά διπλομαγειρεμένα, καπνιστά ή με πολλά μπαχαρικά κρέατα, λιπαρές τροφές, γλυκά με σιρόπι και ξηρούς καρπούς και λαχανικά που σχηματίζουν αέρια όπως το κρεμμύδι, το σέλινο κ.α.

Οι ασθενείς θα πρέπει να τρώνε αργά και να μασάνε σχολαστικά την τροφή τους. Αποφυγή κατανάλωσης τροφής πριν την κατάκλιση.

Η επιλογή της τροφής θα πρέπει να βασίζεται στην ανεκτικότητα του ασθενούς σε συγκεκριμένες τροφές. Αρχικά περιορίστε την κατανάλωση τροφών που φαίνεται να ενοχλούν για 2 εβδομάδες και στη συνέχεια επανεισάγετε τις τροφές σταδιακά για να δείτε τι σας ενοχλεί. Τροφές που αρχικά δημιουργούν πρόβλημα, μπορεί στη συνέχεια να ενταχθούν στο διαιτολόγιο του ασθενούς.

Τροφές που ενοχοποιούνται συνήθως για την όξυνση των συμπτωμάτων είναι: τα εσπεριδοειδή, ο ανανάς, η μέντα, η σοκολάτα, οι ντομάτες, τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, τα λουκάνικα, τα αλλαντικά, τα λιπαρά κρέατα.

Διακόψτε το κάπνισμα.