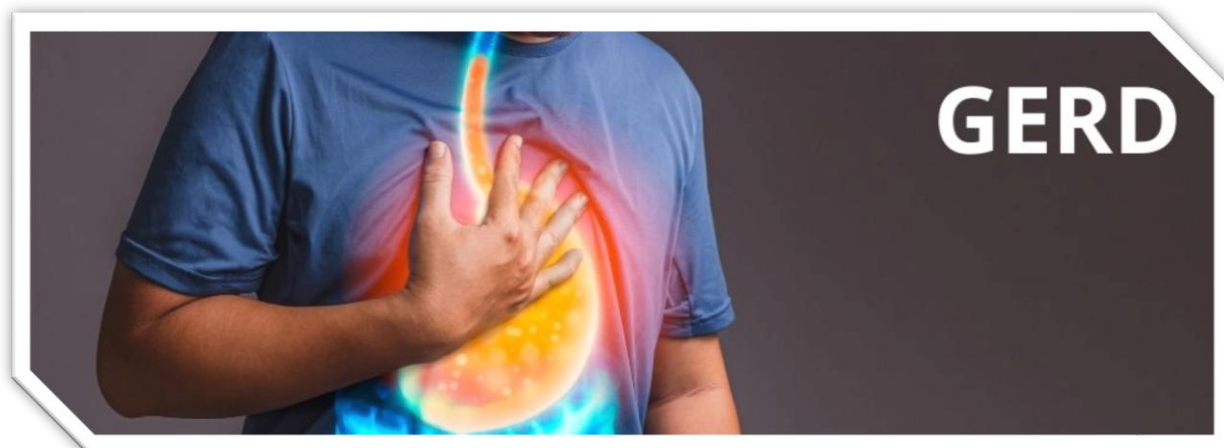


Choroba refluksowa przełyku (GERD)

GERD (ang. *Gastroesophageal Reflux Disease*) to choroba refluksowa przełyku. Schorzenie przewlekłe, polegające na cofaniu się treści pokarmowej do przełyku.

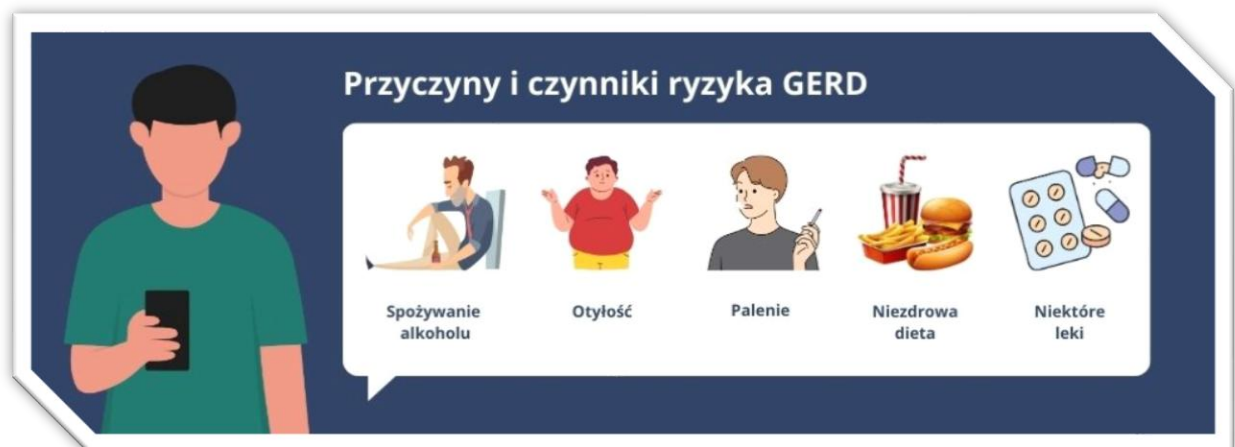


Przyczyn choroby refluksowej przełyku jest wiele. Do najważniejszych należą:

1. Uszkodzenie bariery oddzielającej przełyk od żołądka (dolnego zwieracza przełyku), którego zadaniem jest ochrona błony śluzowej przełyku przed kwaśną zawartością żołądka;
2. Samoistne przejściowe spontaniczne relaksacje (rozluźnienie się) dolnego zwieracza przełyku, które u chorych z GERD pojawiają się znacznie częściej niż u osób zdrowych, nawet do 8 razy na godzinę. Gdy zwieracz jest rozluźniony, kwaśna treść z żołądka łatwiej przedostaje się do przełyku;
3. Uszkodzenie mechanizmów obronnych błony śluzówkowej przełyku, upośledzenie oczyszczania przełyku spowodowane słabą perystaltyką (czynność ruchowa);
4. Spowolnienie opróżniania żołądka, poprzez spożycie tłustych potraw, produktów zawierających nadmiar tłuszczu;
5. Nadmierne rozciągnięcie ścian żołądka, poprzez spożycie obfitych posiłków.

Do przyczyn modyfikalnych choroby, na które mamy wpływ możemy zaliczyć:

1. Nieprawidłowy sposób odżywiania, zwłaszcza przejadanie się;
2. Nadmierna masa ciała, która prowadzi do zmiany ciśnienia w jamie brzusznej;
3. Zaparcia;
4. Mała aktywność fizyczna, aktywność fizyczna zaraz po posiłku
5. Spożywanie posiłku w postaci schylonej, szybkie spożywanie posiłku, rozmowy podczas posiłku;
6. Palenie tytoniu czy nadużywanie alkoholu.



Do charakterystycznych objawów choroby refluksowej możemy zaliczyć: puste odbijanie, zgagę oraz nudności. Pacjenci często opisują objawy jako pieczenie za mostkiem, uczucie nadmiaru kwasu w żołądku, kwaśny posmak w ustach lub ból w górnej części brzucha.

Ważne są również dolegliwości nie związane z układem pokarmowym, które mogą świadczyć o chorobie refluksowej. Jest to poranna chrypka, przewlekły suchy kaszel, świszczący oddech oraz piekący ból w klatce piersiowej, który może przypominać dolegliwości sercowe.

Do objawów alarmujących zaliczamy dysfagię (zaburzenia połykania), odynofagię (bolesne połykanie), niezamierzone zmniejszenie masy ciała, ból brzucha w nocy oraz utrzymujące się wymioty.

Choroba refluksowa przełyku (GERD) jest jednym z najczęstszych schorzeń przewodu pokarmowego, dotyczącym 20–40% dorosłych w krajach rozwiniętych. W Polsce w 2023 roku zgłoszono ponad 800 tys. przypadków GERD, a liczba chorych stale rośnie, dlatego warto zadbać o zmianę stylu życia.

Zmiana stylu życia w praktyce



1. Kontrola masy ciała, unikanie obcisłej odzieży
2. Objętość posiłków i tempo ich spożycia – obfitość sprzyja większej ilości epizodów refluksów. Duża objętość posiłku rozciąga żołądek, powodując osłabienie napięcia dolnego zwieracza przełyku. Zwiększa się ilość krótkotrwałych relaksacji zwieracza i zarzucanie treści żołądkowej do przełyku. Zaleca się spożywanie od 4 do 6 mniejszych posiłków na dobę, względnie o starych porach, wolne tempo jedzenia, w przyjaznej atmosferze.
3. Pora posiłku – zjedanie ostatniego posiłku przed zaśnięciem, podjadanie po kolacji, jedzenie w biegu, opuszczanie śniadań to wszystko wpływa na zwiększone objawy GERD.
4. Sen – można podwyższyć wezglowie łóżka o 20 cm, pacjenci wtedy zgłaszają mniejsze dolegliwości podczas snu. Pozycja spania lewa-boczna poprawia nocne pH przełyku, oczyszczanie przełyku z kwasów, niż prawa-boczna.

5. Palenie tytoniu – upośledza oczyszczanie się przełyku i zmniejsza napięcie w dolnym zwieraczu przełyku, przyczyniając się do większej ilości zarzucenia treści żołądkowej do przełyku.
6. Należy unikać spożywania zarówno potraw gorących, jak i zimnych. Temperatura potraw powinna być umiarkowana, aby nie podrażniać przełyku.
7. Należy unikać spożywania kwaśnych soków owocowych, ostrych przypraw, tłustych potraw i produktów, alkoholu, mocnej kawy i herbaty, kakao oraz wyrobów czekoladowych.
8. W przypadku trudności z połykaniem należy zmienić konsystencję posiłków na płynną, półpłynną bądź papkowatą.
9. Należy unikać podnoszenia dużych ciężarów, np. przenoszenia ciężkich przedmiotów, takich jak meble, czy pralka. Osoby trenujące siłowo powinny zachować szczególną ostrożność w przypadku wykonywania takich ćwiczeń, jak przysiady z obciążeniem, martwy ciąg, zarzuty sztangi na klatkę piersiową, czy wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia.
10. Należy unikać spożywania zimnych napojów. Gdy temperatura napojów osiąga około 4°C zmniejsza się szybkość opróżniania żołądka.

Czego unikać

1. Potrawy i produkty drażniące ścianę przełyku, które mogące pobudzać wydzielanie soku żołądkowego: musztarda, sos winegret, owoce cytrusowe i soki z nich wytwarzane, pomidory (zależnie od indywidualnej tolerancji), sok pomidorowy, sosy pomidorowe, ketchup, produkty kwaśne, ostro przyprawione, czosnek, cebula, szczypiorek, por, cebula dymka.
2. Potrawy i produkty tłuste opóźniające opróżnianie żołądka, przez co długo zalegają w żołądku: tłuste mięso, wędliny, tłuste sery, tłuste mleko, kremy, smażone mięso, sosy do sałatek, chipsy, frytki, tłuste sosy, pączki, kakao, czekolada i wyroby czekoladowe. Wskutek wzrostu ciśnienia wewnątrz żołądkowego produkty te nasilają cofanie się treści z żołądka do przełyku.
3. Napoje alkoholowe – alkohol może drażnić uszkodzoną błonę śluzową przełyku, zmniejszać napięcie dolnego zwieracza i pobudzać wydzielanie soku żołądkowego. Co ciekawe, białe wino w stopniu większym niż czerwone obniża napięcie dolnego zwieracza przełyku
4. Napoje zawierające kofeinę/teinę, które mogą pobudzać wydzielanie soku żołądkowego: kawa naturalna, mocna herbata, napoje energetyzujące, kakao. Kawy naturalna, podobnie jak napoje alkoholowe zmniejsza napięcie dolnego zwieracza przełyku, wskutek czego kwas jest zarzucany do przełyku, drażniąc jego błonę śluzową. Etanol oraz kofeina są też silnymi stymulatorami wydzielania kwasu żołądkowego, będącego przyczyną zgagi
5. Napoje gazowane – gaz powoduje zwiększenie objętości treści żołądkowej.
6. Produkty zawierające miętę, która podobnie jak alkohol działa na trzy mechanizmy: pobudza receptory przełykowe, zmniejsza napięcie dolnego zwieracza przełyku i zwiększa wydzielanie żołądkowe.
7. Szparagi i karczochy – powodują przejściowe spontaniczne relaksacje dolnego zwieracza przełyku.

Pieczywo żytni, pieczywo razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo pumpernikiel, kasza pęczak, grube kasze nie przetarte, musli, kluski kładzione

Warzywa kapustne, cebula, czosnek, rośliny strączkowe, rzepa, brukiew, szczaw, grzyby, warzywa w zalewie octowej, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, babka ziemniaczana, frytki, karczochy, szparagi

Owoce cytrusowe, cytryna, pomarańcza, mandarynka, limonka, czereśnie, gruszki, owoce suszone, owoce w zalewie i marnowane

Tłuste mleko, jogurt, kefir, śmietana, twaróg półtłusty, tłusty, sery topione, dojrzewające, ser feta pełnotłusty, ser mozzarella pełnotłusta, ser camembert, ser halumi, oscypki.

Tłuste gatunki mięs (karkówka, łopatka, boczek, żeberka), drób ze skórą, gęś, kaczka, baranina, dziczyzna, paszтет, kiełbasy, konserwy mięsna, parówki, jajka gotowane na twardo, jajecznicza na boczku, słonina, smalec

Czekolada, chałwa, praliny, torty, ciasto francuskie, pączki, desery z kawą i likierem, paluszki, chipsy, żelki, wafelki

Mocna kawa, mocna czarna herbata, płynna czekolada, kakao, wywar z mięty, napoje gazowane, soku cytrusowe, sok pomidorowy, alkohol

Chili, curry, chrzan, pieprz, ocet, musztarda, mięta, tabasco, gotowe mieszanki przypraw z glutaminianem sodu, gotowe sosy do sałatek, proszek do pieczenia

Można korzystać

Pieczywo pszenne, pieczywo jasne, ryż biały basmati lub paraboliczny, kasza manna, kasza kuskus, kasza jęczmienna, kasza kukurydziana, komosa ryżowa, makaron, amarantus

Warzywa najlepiej gotowane: marchew, dynia, burak, seler, pietruszka korzeń, szpinak. W postaci surowej sałaty, kapusta pekińska, szpinak baby

Ziemniaki gotowane w całości lub na parze

Owoce dojrzałe bez pestek i skóry, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, galaretek, kompotów – banany, brzoskwinie, owoce jagodowe, morele, jabłka

Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu, zsiadłe mleko, kefir, jogurt naturalny, sery twarogowe chude

Chude: cielęcina, królik, kurczak i indyk bez skóry; chude ryby: dorsz, sola, szczupak, morszczuk, lin, okoń; mięso gotowane: pulpety, budynie, mięsa duszone bez obsmażania lub pieczone w folii, jajko na miękko

W ograniczonych ilościach masło, margaryny miękkie, oleje roślinne

Biszkopty, sucharki, kompoty, kisiele, budynie, ciasto drożdżowe czerstwe w niewielkich ilościach

Woda niegazowana, herbata ziołowa (rumianek, szalwia, koper włoski, melisa), herbaty owocowe (malina), rozcieńczone soki z dozwolonych owoców, kawa zbożowa

Sól w ograniczonych ilościach, oregano, bazylija, koper, wanilia

Warto wiedzieć

- **imbir** – absorbuje kwas żołądkowy;
- **migdały** – są alkaliczne, pomagają zachować właściwe pH;
- **owsianka** – działa łagodząco;
- **koper włoski** – poprawiają funkcjonowanie żołądka, łagodzą skurcze przewodu pokarmowego;
- **ananas i papaja** (papaina) – zawierają proteazę, pomaga w rozbijaniu białek, ananas zawiera również bromelinę, która oprócz trawienia białek działa również przeciwzapalnie;
- **natka pietruszki** – łagodzi podrażnienia żołądkowe i wspomaga trawienie, zawiera przeciwzapalną glutaminę, która neutralizuje kwasy w żołądku, wprowadzając odczyn zasadowy;

Czytaj etykiety, wybieraj produkty z mniejszą zawartością dodatków do żywności oraz:

1. Węglowodany w tym cukry, aby cukry nie przekraczał **5g w 100g produktu**
2. Tłuszcze w tym kwasy tłuszczowe nasycone, żeby te kwasy nie przekraczały **10g w 100g produktu**



Odpowiednio przyrządzaj potrawy

- Większość warzyw staraj się spożywać na surowo, jeżeli gotujesz, to krótko i w małej ilości wody, do której dodawaj niewielką ilość oleju, zwiększy to przyswajalność witamin A, E.
- Mięso, ryby i drób zaleca się gotować w wodzie, na parze lub w specjalnych garnkach do gotowania bez wody i tłuszczu. Można je piec w pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym lub dusić. Do obróbki termicznej używaj oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek.
- Zupy gotuj na wywarach warzywnych lub z dodatkiem chudego mięsa, bez skóry, możesz podprawić je mlekiem, jogurtem naturalnym.
- Przyprawy wspierające metabolizm to: kminek, tymianek, majeranek, kolendra, oregano.

Najlepiej jest zastąpić sól innymi przyprawami - np. ziołowym pieprzem, czosnkiem, tymiankiem, estragonem, szalwią, rozmarynem, bazylią, oregano czy miętą



Przykładowe posiłki z naszego MENU

1. Sałatka capresi z pomidorem bez skórki
 2. Chudy twarożek z pieczoną dynią, cynamonem i jogurtem naturalnym
 3. Pasta z twarogu, tuńczyka, ogórka zielonego i koperku
 4. Pasta z drobiu bez skóry i włoszczyzny gotowanej
 5. Pasta z dyni i suszonego pomidora z natką pietruszki
-
1. Zupa krem z zielonych warzyw z płatkami migdałów
 2. Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną
 3. Zupa szpinakowa z ryżem basmati
 4. Barszcz czerwony z ziemniakami
 5. Kasza manna na wywarze z warzyw
-
1. Zraz duszony z włoszczyzną, buraczki z jabłkiem, ziemniaki z koperkiem, kompot z jabłek
 2. Ryba duszona z por, sur z marchwi, jabłka i selera drobno starte z jogurtem naturalnym, kasza kuskus, kompot z truskawek
 3. Gulasz z indyka z dodatkiem pokrojonego pomidora bez skórki z natką pietruszki, kasza bulgur drobna, różyczki z brokuł z masłem i płatkami migdałów, kompot z jabłek
 4. Schab pieczony nadziewany morelą, sur z kapusty pekińskiej drobno pokrojona z ziołami i olejem rzepakowym, ziemniaki z koperkiem, kompot z owoców jagodowych
 5. Pierogi leniwe z twarogiem z sosem jogurtowo-truskawkowym, sur z marchewki drobno starta z brzoskwinią i olejem rzepakowym

1. Cukinia nadziewana włoszczyzną i kaszą kuskus z serem mozzarella
2. Makaron z marchewką, brokuł, cukinią i mięsem z kurczaka bez skóry i bez kości
3. Sałatka z różyczek brokuł, dyni, pomidora koktajlowego, rukoli i piersi z kurczaka w sosie jogurtowo koperkowym
4. Ryż duszony z cukinią, marchewką i selerem naciowym z pierśią indyka z sosem koperkowym
5. Sałatka z tuńczyka, jajka, kukurydzy i ogórka kiszzonego z odrobiną majonezu light

Mgr Małgorzata Jędrzejowska
Dietetyk kliniczny, Neurodietetyk