

DIETA PRI GASTROEZOFAGEALNI REFLUKSNI BOLEZNI (GERB-u)

Jožica Mesarič – Džurič, DMS, UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo

**Ponavadi je lahko slediti dieti, ki preprečuje ali zmanjša povratek želodčne kisline. Potrebne so samo nekatere izjeme pri izbiri živil, kajti le-ta ne vplivajo pri vsakem človeku enako na izločane želodčne kisline.
Dieto prilagodimo lastnim izkušnjam.**

Živila, ki jih odsvetujemo:

- polnomastno mleko, mlečne izdelke (z največ 2% maščob), čokoladno mleko;
- ocvrta zelenjava, zelenjavne omake in paradižnik, kumarice;
- limone, pomaranče, grenivke, ananas;
- mlečni in mastni kruh;
- perutninska maščoba in koža, klobase, salame, slanina;
- vse živalske in rastlinske maščobe;
- čokolado, pepermint, na maščobi pripravljene sladice (krofi, miške...);
- alkohol, kava z ali brez kofeina, močan ruski ali zeleni čaj, gazirane pijače;
- kremne, goveje, piščančje, kisle juhe;
- začimbe kot so: feferoni, čili, curry, česen čebula, rdeča paprika, poper.

Priporočamo:

- posneto mleko, mlečne izdelke z največ 2% maščobe;
- vso zelenjavo pripravljeno brez maščob;
- jabolka, jagodičasto sadje, melona,, banane, breskve;
- vse kruhe z malo maščob, polnozrnati izdelki, testenine;
- pusto meso, perutnina brez kože;
- čim manj sleherne maščobe;
- vse oblike sladic, vendar z majhno vsebnostjo maščob (<3g/kos);
- sokove, vodo, zeliščne čaje brez kofeina in mete;
- juhe pripravljene brez prežganja, brez dodatkov maščob, najboljše zelenjavne;
- vse ostale začimbe, ki niso odsvetovane, sol v zmernih količinah.

Pri dieti upoštevamo tudi samo pripravo hrane:

- ta naj bo sveže kuhana v malo tekočine ali dušena v lastnem soku, ali pečena brez maščob;
- hrano zabelimo, ko je že kuhana, vendar s čim manj hladne maščobe, oljem, maslom ali smetano;
- hrana naj bo mehka, lahka in ne sme povzročati zaprtja;
- ne sme biti ne prevroča, niti ledeno mrzla;

- izogibamo se jedem in pijačam, ki napenjajo.

Posebno pazljivost moramo nameniti samim obrokom hrane:

- obroki hrane naj bodo pogostejši, a manj obilni;
- izogibati se je potrebno prigrizkom;
- med jedjo se ne sme uživati večjih količin tekočine;
- jesti je potrebno počasi in dobro prežvečiti;
- večerjati vsaj 2-3 ure pred spanjem, pri hujših težavah opustiti večerjo;
- takoj po obroku ni primerno počivati leže, raje ostanemo pokonci.

Poleg upoštevanja diete, svetujemo še nekaj dodatnih napotkov, ki vam bodo olajšali življenje pri GERB-u:

- takoj po obroku ni primerno počivati leže, raje ostanemo pokonci.
- vzdržujte primerno telesno težo;
- opustite kajenje;
- izogibajte se nošenju tesnih oblačil v pasu, sklanjanju i globokemu pripogibanju;
- počivajte in spite z vzdignjenim zgornjim delom telesa.

Viri:

- Pokorn D. - Prehrana bolnika,
- Orel J., Kodele M. - Bolnikom pri refluksni bolezni in vnetju požiralnika