

Zalecenia żywieniowe w chorobie refluksowej żołądkowo-przetykowej (GERD)

- zaleca się spożywanie mniejszych objętościowo, ale częstych i regularnych posiłków (5-6 razy w ciągu dnia)
- posiłki należy spożywać powoli, w spokoju
- produkty, które nasilają występowanie refluksu żołądkowo - przetykowego: pieczywo żytnie, razowe, pieczywo chrupkie; tłuste wędliny, konserwy, salcesony, kiełbasy, pasztety; sery żółte, sery topione; tłuste mięsa takie jak wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, dziczyzna; czosnek, por, papryka ostra, wszelkie warzywa konserwowe, przetwory warzywne puszkowane; kawa, mocna herbata, czekolada, napoje gazowane, soki owocowe, wszelkie alkohole; czereśnie, gruszki, wiśnie, śliwki, owoce suszone, owoce kandyzowane i marynowane; torty, ciasta z kremami, desery z alkoholem, czekolada, batony, chałwa, ostre przyprawy
- należy stosować odpowiednie techniki przygotowywania potraw - pieczenie w folii, w rękawie, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- ostatni posiłek należy zjeść nie później niż 3 godziny przed snem