

mgr inż. Anna Taraszewska

Jak żywienie i styl życia mogą pomóc chorym z chorobą refluksową przełyku?

Co to jest choroba refluksowa przełyku?

Choroba refluksowa przełyku (GERD) to choroba przewlekła związana z częstym występowaniem refluksu, czyli cofaniem kwaśnej treści żołądkowej do przełyku. Częsty refluks przyczynia się do występowania dokuczliwych objawów i może powodować zmiany zapalne w przełyku. Typowym objawem choroby jest zgaga, ale mogą to być również kwaśne odbijania, kwaśno-gorzki posmaki w ustach, uczucie dyskomfortu w nadbrzuszu, bóle w klatce piersiowej czy uporczywe pokasływanie. U niektórych osób choroba może przebiegać bezobjawowo. Bezpośrednio nie zagraża życiu, ale może znacznie pogorszyć jego jakość, a nieleczona – doprowadzić do bardzo poważnych powikłań, z nowotworem przełyku włącznie.

Gdy objawy choroby są dokuczliwe, albo towarzyszy im zapalenie przełyku, konieczne jest stosowanie leków. **Odpowiednie zmiany w stylu życia i sposobie odżywiania mogą jednak pomóc w zmniejszeniu objawów GERD**, gdy ich nasilenie jest niewielkie i nie towarzyszy im zapalenie przełyku wywołane reflukssem. Mogą też wspomóc leczenie u tych chorych, którzy muszą przyjmować leki.

Co może sprzyjać występowaniu objawów choroby?

Określono grupę produktów, które mogą nasilać objawy choroby. Należą do nich produkty/potrawy tłuste, smażone/odsmażane, produkty/potrawy z dodatkiem ostrych przypraw (głównie chilli), słone produkty i przekąski, owoce cytrusowe i soki z tych owoców, pomidory i sok pomidorowy, warzywa cebulowe (cebula, czosnek), czekolada i wyroby czekoladowe, kawa, napoje gazowane, napoje i produkty z dodatkiem mięty pieprzowej, alkohol. Chorzy zgłaszają też występowanie objawów po zjedzeniu np. pieczywa razowego, kapusty, czy wędlin. Wywołują one objawy choroby lub je nasilają, działając m.in. negatywnie na pracę dolnego zwieracza przełyku, który chroni nas przed częstym reflukssem, opóźniając opróżnianie żołądkowe lub drażniąc zakończenia nerwów w błonie śluzowej przełyku. Pamiętać należy, że reakcja organizmu na określone pokarmy jest cechą bardzo indywidualną i produkty uważane za refluksogenne u niektórych osób wywołają zgagę, a u innych

nie. Warto więc obserwować reakcje swojego organizmu na różne produkty i eliminować z diety te, które powodują lub nasilają dolegliwości.

Występowaniu objawów choroby sprzyjają też: spożywanie obfitych posiłków, przyjmowanie pozycji leżącej zaraz po posiłku oraz nadwaga/otyłość, palenie papierosów, duży wysiłek fizyczny (zwłaszcza wykonywany tuż po posiłkach).

Co robić, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia objawów choroby refluksowej przełyku?

Należy unikać jedzenia produktów, po których występują objawy – chorym polecana jest dieta lekkostrawna z ograniczeniem produktów tłustych. Warto też założyć dzienniczek i notować, w jakich okolicznościach, po jakich produktach/potrawach objawy się pojawiają lub nasilają i wykluczyć te produkty ze swego jadłospisu.

Można popijać niegazowaną wodę mineralną lub chude mleko – popijanie tych płynów u niektórych chorych może przynieść chwilową ulgę, ponieważ neutralizują one kwaśną treść przedostającą się do przełyku oraz ułatwiają jej splukiwanie ze ścianek przełyku.

Warto unikać obfitych posiłków – posiłki o dużej objętości sprzyjają występowaniu zgagi, gdyż prowadzą do rozciągania ścian żołądka, co skutkuje zmniejszeniem napięcia w dolnym zwieraczu przełyku. Zaleca się spożywanie 4–5 posiłków dziennie o mniejszej objętości.

Należy zachować 2–3-godzinny odstęp między ostatnim posiłkiem a snem – odpowiednio długa przerwa między posiłkiem a nocnym odpoczynkiem zmniejsza ryzyko wystąpienia refluksu. Pozycja leżąca przyjmowana bezpośrednio lub w krótkim czasie po posiłku utrudnia oczyszczanie przełyku z zarzucanej treści pokarmowej, co może powodować silny dyskomfort. Nocne pojadanie też nie jest wskazane.

Wskazane jest regularne spożywanie posiłków – zachowanie 3–4-godzinnej przerwy między posiłkami zmniejsza chęć na jedzenie posiłków obfitych. Sprawniejszemu trawieniu sprzyja też jądanie posiłków bez pośpiechu, najlepiej w miłej atmosferze.

Należy unikać pozycji leżącej po posiłkach – pozycja leżąca, zwłaszcza po posiłkach obfitujących w tłuszcz, może spowodować wystąpienie zgagi.

W czasie odpoczynku lub snu wskazane jest uniesienie wezglowia łóżka o 15–20 cm – odpoczynek w pozycji półleżącej sprzyja sprawniejszemu oczyszczaniu przełyku. Takie postępowanie przynosi ulgę, zwłaszcza chorym z problemem zgagi nocnej. Warto mieć na uwadze, że nasza anatomiczna bariera antyrefluksowa lepiej działa podczas snu/odpoczynku na lewym boku.

Warto unikać wysiłku fizycznego bezpośrednio po posiłkach – poposiłkowy wysiłek fizyczny może wywołać lub nasilić zgagę. Osoby chore powinny także unikać dużego wysiłku fizycznego związanego zwłaszcza z częstym lub długotrwałym schylaniem się, bądź z podnoszeniem ciężkich rzeczy, gdyż taka aktywność może nasilić objawy chorobowe.

Warto zrezygnować z noszenia odzieży uciskającej okolice jamy brzusznej – noszenie ubrań uciskających okolice jamy brzusznej, mocno zaciśniętych pasków, bielizny wyszczuplającej, zwłaszcza u osób z nadmierną masą ciała, może nasilać przykre dolegliwości.

Warto rzucić palenie – palenie tytoniu może nasilać dolegliwości chorobowe, ponieważ negatywnie wpływa na działanie dolnego zwieracza przełyku. Dodatkowo powoduje zmniejszone wydzielanie śliny, co utrudnia oczyszczanie przełyku z kwaśnej treści żołądkowej. Występujący często u palaczy kaszel napadowy też może sprzyjać zarzucaniu kwaśnej treści żołądka do przełyku.

Osobom z nadmierną masą ciała zaleca się schudnięcie – nadwaga i otyłość sprzyjają występowaniu objawów choroby, zwłaszcza zgagi. Nadmiar tkanki tłuszczowej (szczególnie w obrębie brzucha) m.in. sprzyja wzrostowi ciśnienia śródbrzusznego, zaburza perystaltykę przełyku, co może wywoływać/nasilać dolegliwości.

Warto codziennie aktywnie spędzać czas – regularna umiarkowana aktywność ruchowa (np. rekreacyjna jazda na rowerze, pływanie, spacer) korzystnie wpływa na stan zdrowia chorych. Warto poświęcić przynajmniej 30 minut dziennie na różne formy ruchu dostosowane do własnych możliwości. Dowiedziono, że już pół godziny takiej aktywności raz w tygodniu może zmniejszyć ryzyko wystąpienia objawów. Aktywność ruchowa sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Jej korzystny wpływ jest też prawdopodobnie związany z usprawnieniem i wzmocnieniem przepony – jednego z elementów naszej bariery antyrefluksowej.