

Gyomorsav-túltengés

Étkezés:

- 4-5 étkezés ajánlott naponta, lehetőleg azonos időpontokban, egyszerre kis mennyiség
- a 6-nál több étkezés ismételt gyomorsav elválasztást eredményez, ezért nem ajánlott
- a késő esti vacsora kedvezőtlen, mert fokozza az éjszakai savtermelést

Savtermelést növelő ételek:

- kávé (a koffeinmentes is) – csersav tartalma miatt
 - alkohol
 - szénsavas italok, üdítők
 - csípős paprika, torma, mustár, szerecsendió
 - tej – csak átmenetileg enyhíti a panaszokat, a benne lévő kalcium és fehérjék fokozzák a savtermelést
 - a fehérjéknek átmenetileg savmegkötő hatásuk van, de bomlástermékeik már fokozzák a savtermelést
- + dohányzás, lelki kiegyensúlyozatlanság, pszichés zavarok, feszültség, idegesség, stressz

Savkötő hatású ételek:

- krémsajt, tej (csak átmenetileg), vaj, tejszín
- lágy tojás
- natur yoghurt vagy kefir
- dió, mogyoró, mandula
- keksz (pl. háztartási keksz, Korpovit), kétszersült, másnapos kenyér
- burgonya
- felfújtak, kásafélék

Leggyakrabban panaszt okozó ételek:

- méz (hangyasav tartalma miatt)
- tömény cukros ételek
- magas sótartalmú ételek
- erős fűszerek
- erjedt, csípős, érett sajtok
- bő zsírban/olajban sülték (pl. rántott hús, olajban sült burgonya stb.), olajban pirított ételek (pl. hagyma, morzsa stb.) – a felhevített olajban gyomornyálkahártyát izgató bomlástermékek keletkeznek
- füstölt, nagyon zsíros húskészítmények (pl. szalonna, kolbász, tepertő, szalámi, disznósajt, füstölt sonka stb.)
- kávé, szeszes italok
- húsleves, erőleves, pecsenyelé, kocsonya
- túl forró vagy túl hideg ételek
- szárazhüvelyesek, retek, káposzta, uborka, zöldpaprika, paradicsom

Ez a felsorolás csak általános érvényű, lehet, hogy valakinek nem minden okoz panaszt. A tolerancia/tűrőképesség teljesen egyéni. Saját magunknak kell kitapasztalni, hogy mit és milyen formában tudunk elfogyasztani.

Jótékony hatásúak:

- sok folyadék fogyasztása (nem szénsavas vagy tömény cukros!)
- probiotikus joghurt, kefir

- magas élelmirost-tartalmú ételek (pl. barna kenyerek, müzlik, gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, diófélék és olajos magvak) – lassabban ürülnek ki a gyomorból, így savkötő hatásuk is tovább érvényesül

!!! magas élelmirost-tartalmú ételek fogyasztásakor még több folyadékot kell fogyasztani

Konyhatechnológia:

- rántás helyett habarást alkalmazzunk (tejfőllel, tejszínnel, kefirrel stb.)
- lazítás tojásfehérjével, áztatott zsemelével, rizzzel, tejszínnel, tojássárgájával
- részesítsük előnyben a főzést, párolást, gőzben főzést, agyagedény használatát, a minimális zsiradékkal készített ételeket (wok, alufólia, őzgerinc, teflon stb.) és kerüljük a felhevített zsiradékkal készületeket
- a csípős fűszerek helyett ételünket zöldfűszerekkel (pl. petrezselyem, kapor, oregánó, kakukkfű, majoranna, bazsalikom stb.) készítsük

Ha a gyomorsav regurgitál a nyelőcsőbe, akkor gastrooesophagialis reflux betegségről beszélünk.

Gastrooesophagialis reflux betegség

Diéta:

- gyakori, kis étkezések (4-5/nap)
- étkezés utáni lefekvés, vagy a késői étkezések elkerülése
- kerülni kell az étkezés után közvetlenül nehéz tárgy felemelésével járó munka végzését
- kerülni kell a nyelőcső záróizomzatának ellazulását segítő élelmiszereket: zsírok, olajok, alkohol, mentol, borsmenta, fodormenta, fokhagyma, vöröshagyma, csokoládé, kakaó, koffein
- kerülni kell a nyálkahártyát irritáló ételeket: narancs, graperfuit, citrom, paradicsom, bors, erős fűszerek
- a fokozott nyáleválasztás jó hatású (pl. étel látványa, rágógumi- nem mentolos!)

Életmód:

- a dohányzás kifejezetten káros
- a szűk ruházat, öv fokozza a hasúri nyomást
- alvásakor megemelt fejbégű testhelyzet javasolt

Kőszegi Dalma, dietetikus