

DIETA  
W REFLUKSIE  
*książka kucharska*



Karen Frazier

# DIETA W REFLUKSIE

*książka kucharska*

*115* łatwych, *30*-minutowych  
przepisów na dania, które przynoszą  
ukojenie w GERD i LPR

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-351-9

Tytuł oryginału: *The Easy Acid Reflux Cookbook: Comforting 30-Minute Recipes to Soothe GERD & LPR*

Copyright © 2017 by Rockridge Press, Berkeley, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla Jima i każdego,  
kto cierpi na chorobę refluksową przetyku*

Nie musisz rezygnować ze wszystkich swoich ulubionych smaków, jeśli cierpisz na refluks żołądkowy. Chociaż większość takich potraw jest bogata w tłuszcze, kwasy lub zawiera składniki, które mogą nasilić objawy choroby refluksowej przełyku, wystarczy zastosować kilku prostych zmian, aby móc nadal się cieszyć ulubionymi daniami.

Pokarmy wymienione w tej książce mają niską zawartość tłuszczu i kwasu. Chociaż proponowane porcje mogą być mniejsze od tych, do których jesteś przyzwyczajony, zaspokoją one twój apetyt na ulubione, pyszne i aromatyczne przysmaki i pozwolą pozostać przy właściwej diecie, aby uniknąć nawrotów refluksu.

Znajdziesz tu wiele satysfakcjonujących i pysznych potraw, w tym przyjazne dla osób z refluksem wersje klasycznych ulubionych przysmaków.

**MAKARON Z SEREM** (strona XXX). Już niewielka porcja mojej wersji tego dania o znacznie mniejszej zawartości tłuszczu niż jego wersja tradycyjna, pozwoli ci delektować się jego smakiem bez wywoływania przy tym zgagi.

**BURGERY** to zazwyczaj prosty przepis na zgagę. Niskotłuszczowe niewielkie porcje bułeczek

z indykiem (strona XXX) zapewnią ci burgerowe doznania z pysznym sosem umami, nie wywołując przy tym refluksu.

**PIZZĘ** w wersji przyjaznej dla osób z refluksem przyrządzisz z aromatycznym białym sosem i niskotłuszczowymi, a jednocześnie niezwykle apetycznymi dodatkami. Wypróbuj minipizze z boczkiem kanadyjskim i białym sosem (strona XXX) lub minipizze ze szpinakiem i białym sosem (strona XXX).

**FRYTKI ZIEMNIACZANE** też nie muszą pójść w odstawkę. Zastąp je lekko słonymi, chrupiącymi pieczonymi chipsami ziemniaczanymi (strona XXX).

Delektuj się oryginalnym smakiem **SAŁATKI Z ZIEMNIACZANEJ** (strona XXX), pozbawionej tłuszczu i składników wywołujących refluks.

# Spis treści

*Wprowadzenie* • 9

**ROZDZIAŁ 1** Zapanuj nad refluksem dzięki odpowiedniej diecie • 13

**ROZDZIAŁ 2** Koktajle i śniadania • 37

**ROZDZIAŁ 3** Przystawki i zakąski • 51

**ROZDZIAŁ 4** Sałatki, zupy i kanapki • 69

**ROZDZIAŁ 5** Dania wegańskie i wegetariańskie • 85

**ROZDZIAŁ 6** Drób i wieprzowina • 103

**ROZDZIAŁ 7** Ryby i owoce morza • 121

**ROZDZIAŁ 8** Buliony, sosy i dodatki • 139

**ROZDZIAŁ 9** Przekąski i słodycze • 159

**ANEKS A** pH żywności według Amerykańskiej Agencji ds. Żywności  
i Leków (FDA) • 179

**ANEKS B** Przeliczniki jednostek miar • 185

**ANEKS C** Parszywa dwunastka i czysta piętnastka • 187

*Bibliografia* • 189

*Materiały zalecane* • 193

*Indeks przepisów* • 195

*Podziękowania* • 199



# Wprowadzenie

Przez kilka lat miałam poczucie, że powinienam chyba zupełnie zrezygnować z jedzenia, aby móc wreszcie poczuć się dobrze. Bez względu na to, co zjadłam, już po chwili odczuwałam silny dyskomfort. Zdarzało mi się wręcz zwijać z bólu, często nie mogłam spać i z trudem wykonywałam proste czynności. Chociaż leki na początku mi pomogły, z czasem musiałam sięgnąć po silniejsze, a następnie ciągle je zmieniać, aby tylko jakoś zapanować nad refluksiem żołądkowym. Nie mogłam już tak dłużej funkcjonować.

Niestety, leki często przynosiły niepożądane skutki uboczne, a poza tym zażywanie ich przez dłuższy czas mogło mi zaszkodzić. Potrzebowałam innego rozwiązania, więc zaczęłam poszukiwać diety, która pomogłaby mi złagodzić dokuczliwe objawy. Było to dla mnie bardzo przytłaczające – wprowadzenie diety na refluks wydawało się drastyczną zmianą w stosunku do mojego sposobu odżywiania. Ze względu na swoje pozostałe nadwrażliwości pokarmowe (alergie

na produkty mleczne i celiakię, z powodu której nie toleruję glutenu), wiedziałam jednak, że muszę zmienić dietę, jeśli naprawdę chcę się poczuć lepiej i odzyskać swoje życie. Zaczęłam więc opracowywać przepisy na pyszne potrawy, którymi mogłabym zastąpić te, które nasilały objawy refluksu.

Z czasem coraz łatwiej mi było wprowadzać zmiany w diecie służące mojemu zdrowiu, w tym wyeliminowaniu objawów refluksu, a teraz ten nowy styl odżywiania wszedł mi już w krew. Od ponad dwóch lat nie miałam żadnych objawów refluksu i wreszcie odzyskałam swoje życie.

Refluks to zaskakująco powszechna dolegliwość. Według przeglądu literatury opublikowanego w czasopiśmie *Gut* na chorobę refluksową przełyku cierpi 10 do 20 procent populacji, a Healthline.com donosi, że co najmniej 60 procent populacji doświadczy nawrotu refluksu w ciągu dwunastu miesięcy, podczas gdy 20 do 30 procent rejestruje u siebie objawy każdego tygodnia. Chociaż wielu uważa, że choroba ta

dotyczy przede wszystkim osób starszych, to jednak może wystąpić u osób w każdym wieku. Jeśli więc cierpisz na refluks żołądkowy, wiedz, że nie jesteś sam. Objawy mogą być różne, począwszy od łagodnych, a skończywszy na bardzo dokuczliwych, i mogą oddziaływać na wiele obszarów życia.

Być może czujesz się przytłoczony na myśl o zmianie diety i stylu życia na takie, które pozwolą ci wyeliminować objawy chorobowe. Wprowadzanie takich poważnych zmian bywa stresujące z wielu powodów.

Jednym z nich jest konieczność zdobycia sporej ilości informacji. Zdobywanie wiedzy na temat sposobu odżywiania właściwego dla konkretnej dolegliwości jest czasochłonne, jeśli robisz to samodzielnie, a w dodatku trudno ci jest odróżnić, które informacje są zgodne z prawdą, a które nie.

Pozostałe choroby i dolegliwości mogą jeszcze bardziej komplikować proces opracowywania właściwej diety. Bardzo możliwe, że – tak jak ja i wielu innych ludzi – zmagasz się jeszcze z innymi problemami zdrowotnymi, oprócz refluksu. Z tego względu może być ci trudno określić, które pokarmy będą dla ciebie korzystne, a które ci zaszkodzą i nasilą pozostałe dolegliwości.

Apetyt na ulubione niezdrowe pokarmy utrudnia trzymanie się restrykcyjnej diety. Gdy zmuszamy się do rezygnacji z wielu takich przysmaków,

trudno jest nam utrzymać konkretną dietę.

Ponadto gotowanie dla siebie specjalnych dań wymaga czasu. Brak czasu jest jednym z głównych powodów, dla których tak wiele osób nie zmienia swojej diety, pomimo tego, jak źle wpływa ona na ich zdrowie. Gotowanie dla siebie może być czasochłonne.

Ta książka ma na celu rozwiązanie wszystkich tych problemów.

### **1. Nie będziesz musiał poszukiwać samodzielnie żadnych informacji.**

Znajdziesz tu wszystko, co potrzebujesz wiedzieć na temat odpowiedniej diety i stylu życia, które pomogą ci złagodzić objawy chorobowe. Opieram się na najnowszych odkryciach naukowych i medycznych dotyczących leczenia refluksu żołądkowego.

**2. W przepisach wzięłam pod uwagę wiele różnych ograniczeń żywieniowych.** Każdy przepis zawiera wyraźne oznaczenia, dzięki którym z łatwością będziesz mógł określić, czy jest dla ciebie odpowiedni ze względu na twoje problemy zdrowotne (takie jak zespół jelita drażliwego lub cukrzyca) lub specjalną dietę (jak na przykład paleo lub dieta niskowęglowodanowa).

**3. Bogate smaki pomagają zaspokoić apetyt.** Proponowane tutaj dania są pyszne i doskonale zastępują popularne ulubione przysmaki, nie wywołując

jednocześnie refluksu, dzięki czemu rzadziej będziesz miał ochotę sięgnąć po niezdrowe pokarmy.

**4. Wiele posiłków możesz przygotować z wyprzedzeniem.** Na przyrządzenie zamieszczonych tu dań poświęcisz zaledwie 30 minut lub mniej,

a wiele z nich możesz przygotować wcześniej i zamrozić, aby mieć je zawsze pod ręką. Nie uwzględniłam też w swoich przepisach żadnych specjalnych ani trudnych do znalezienia składników, ich przygotowanie nie wymaga specjalistycznego sprzętu, a instrukcje są proste i łatwe do zastosowania.



## *Rozdział 1*

# Zapanuj nad refluksem dzięki odpowiedniej diecie

Możesz zapanować nad refluksem żołądkowym poprzez wprowadzenie odpowiednich zmian w swojej diecie. Zarówno drobne, jak i większe modyfikacje umożliwią ci zarówno pozbycie się dokuczliwych objawów, jak i wyeliminowanie niektórych problematycznych składników z diety. Znajomość i przestrzeganie „zasad” żywieniowych w przypadku refluksu żołądkowego może w ogromny sposób wpłynąć na twoje samopoczucie i sposób odżywiania.

## PRZYCZYNY ZGAGI

Wielu ludzi używa zamiennie takich terminów jak zgaga, refluks żołądkowy lub niestrawność, określając za ich pomocą bardzo podobne objawy. Tak naprawdę wszystkie te dolegliwości są różnymi przejawami tej samej choroby. Na przykład choroba refluksowa przełyku (gastroesophageal reflux disease, w skrócie GERD) to termin używany w przypadku, gdy refluks żołądkowy, niestrawność lub zgaga są objawami przewlekłymi i powodują już uszkodzenia w przewodzie pokarmowym. Kiedy kwas przedostaje się do gardła, mówimy z kolei o refluksie krtaniowo-gardłowym (laryngopharyngeal reflux, w skrócie LPR).

## ROZŁUŻNIONY DOLNY ZWIERACZ PRZEŁYKU

Według Kliniki Mayo wszystkie wymienione wyżej dolegliwości mają tę samą przyczynę. Zgaga ma miejsce, gdy kwas żołądkowy cofa się do przełyku. Aby zrozumieć mechanizm tego zjawiska, musisz najpierw wiedzieć, co się dzieje za każdym razem, gdy połykasz pokarmy lub płyny. Po przełknięciu przechodzą one przez przełyk do żołądka. Następnie grupa mięśni zwana dolnym zwieraczem przełyku zamyka się, utrzymując pokarm w żołądku, który rozpoczyna proces trawienia. Czasem jednak osłabiony

dolny zwieracz przełyku nie zamyka się po przedostaniu się pokarmu lub płynu do żołądka. Kiedy tak się dzieje, kwas żołądkowy może przedostać się przez zwieracz do przełyku, wywołując dyskomfort, podrażnienie, stan zapalny, a ostatecznie nawet uszkodzenie tkanek. To właśnie główna przyczyna dolegliwości związanych z refluksiem.

Oto czynniki wpływające na rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku:

- spożywanie napojów alkoholowych,
- spożywanie napojów zawierających kofeinę, w tym kawy, herbaty i napojów energetycznych,
- używanie tytoniu,
- spożywanie niektórych pokarmów, jak na przykład czekolada, mięta i papryka.

## ZWIĘKSZONA PRODUKCJA KWASU SOLNEGO

Przy osłabionym dolnym zwieraczu przełyku nadmierna produkcja kwasu solnego może być bardzo problematyczna. Wszystko, co zwiększa jego produkcję, zwiększa też prawdopodobieństwo wystąpienia refluksu. Oto, czego należy unikać, aby temu zapobiec:

- spożywania takich kwaśnych pokarmów jak ocet, owoce cytrusowe i ananas,
- przyjmowania niektórych leków, w tym ibuprofenu, aspiryny i antybiotyków,

- nadużywania leków hamujących wydzielanie kwasu solnego, takich jak inhibitory pompy protonowej, które mogą powodować nasilenie produkcji kwasu po ich odstawieniu.

## WIEK

Według Narodowej Biblioteki Medycznej Stanów Zjednoczonych wraz z wiekiem ludzie na ogół tracą napięcie mięśniowe, chyba że podejmują wysiłki, aby je zachować. Ponieważ dolny zwieracz przełyku składa się z mięśni, w procesie starzenia się może dojść do jego naturalnego rozluźnienia, które przyczynia się do wystąpienia refluksu.

## NIEKTÓRE LEKI

Według Health.com wiele leków może powodować osłabienie dolnego zwieracza przełyku i przyczyniać się do wystąpienia GERD i LPR. Oto niektóre z nich:

- bisfosfoniany (leki na osteoporozę),
- blokery kanału wapniowego, zwykle stosowane jako leki na nadciśnienie,
- środki uspokajające i nasenne, które rozluźniają dolny zwieracz przełyku,
- trójpierścieniowe leki przeciwdrożdżycowe, takie jak amitryptylina, które spowalniają uwalnianie treści żołądkowej, zwiększając ciśnienie śródbrzusze.

## ZWIĘKSZONE CIŚNIENIE ŚRÓDBRZUSZNE

Zwiększone ciśnienie w jamie brzusznej może oddziaływać na dolny zwieracz przełyku, powodując jego rozluźnienie i umożliwiając przedostanie się kwasu do przełyku, a tym samym wywołując objawy refluksu. Do zwiększenia ciśnienia śródbrzusznego przyczynia się:

- picie napojów gazowanych,
- przejadanie się lub jedzenie zbyt dużych porcji,
- nadmierny przyrost masy ciała lub otyłość, szczególnie w okolicy brzucha,
- spożywanie takich pokarmów jak papryka, cebula i tłuste potrawy powodujące wzdęcia, które zwiększają ciśnienie w jamie brzusznej,
- pochylanie się lub leżenie tuż po jedzeniu,
- ciąża,
- przepuklina rozworu przełykowego, która pojawia się, gdy górna część żołądka przedostaje się przez otwór w przeponie do klatki piersiowej.

## BAKTERIE

Według specjalisty medycyny funkcjonalnej Chrisa Kressera przerost bakterii również może przyczyniać się do wystąpienia choroby refluksowej przełyku, ponieważ zaburza

wchłanianie węglowodanów, a tym samym powoduje wzdęcia i prowadzi do zwiększenia ciśnienia śródbrzusznego. Chociaż jest to stosunkowo nowa teoria, Kresser i inni sugerują istnienie związku między zespołem jelita drażliwego a chorobą refluksową przełyku, co może sugerować, że pewna kategoria słabo wchłanianych węglowodanów, zwanych FODMAP, również może przyczyniać się do wystąpienia GERD, ponieważ wzdęcia zwiększają ciśnienie śródbrzusze. Problemy bakteryjne w jelitach mogą obejmować przerost bakterii jelita cienkiego i zakażenie *Helicobacter pylori*.

## STRES

Koreańskie badanie z 2013 roku wykazało związek pomiędzy stresem a refluksiem. Chociaż mechanizm stojący za nasilonymi objawami refluksu pod wpływem stresu jest jeszcze słabo poznany, to jak podaje Health.com, badania naukowe nie wykazały, aby stres sam w sobie zwiększał produkcję kwasu żołądkowego, powodował wzrost ciśnienia śródbrzusznego czy też osłabiał dolny zwieracz przełyku. Zamiast tego naukowcy stawiają hipotezę, że stres może wpływać na hormony blokujące produkcję kwasu w żołądku lub na mózg, powodując odczucia wzmożonego dyskomfortu związanego z refluksiem.

## ZWIĄZEK MIĘDZY POKARMAMI A OBJAWAMI

---

Prawdopodobnie zdajesz sobie sprawę, że spożywanie niektórych pokarmów może nasilić objawy niestrawności, lub doświadczyłeś tego na własnej skórze. Być może zdarzyło ci się zjeść kaloryczny tort czekoladowy przed snem, a kilka godzin później obudziłeś się w nocy z odczuciem pieczenia w gardle i klatce piersiowej. A może pikantna kolacja zmusiła cię do sięgnięcia po leki zobojętniające kwas żołądkowy kilka godzin później. Wiele osób ma takie doświadczenia i wielokrotnie przekonało się, że spożywanie niektórych pokarmów sprzyja wystąpieniu zgagi.

Możesz jednak nie wiedzieć, jak silny jest związek między spożywanymi pokarmami a refluksiem żołądkowym, GERD i LPR. Jak już wspomniałam, pożywienie może wywołać chorobę refluksową przełyku i jej różne warianty na trzy główne sposoby:

- poprzez rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku,
- poprzez zwiększenie kwasowości żołądka,
- poprzez zwiększenie ciśnienia śródbrzusznego.

## KWASOWOŚĆ I ZASADOWOŚĆ

Wszystkie substancje mają odczyn pH, czyli określony stopień kwasowości.

Być może pamiętasz z lekcji chemii ze szkoły średniej, że im wyższe pH, tym bardziej dana substancja jest zasadowa, a im niższe, tym bardziej jest kwasowa. Z kolei substancje o pH 7 mają odczyn obojętny, to znaczy nie jest ani kwasowa, ani zasadowa. Prawdopodobnie wiesz już także, że dodanie substancji zasadowej do kwasowej neutralizuje kwasowość.

Ta zasada odnosi się również do żywności. Jeśli cierpisz na takie dolegliwości związane z wysoką kwasowością żołądka jak refluks żołądkowy i jego odmiany, kwaśne pokarmy spowodują dodatkowy wzrost kwasowości w żołądku, a włączenie do diety pokarmów zasadowych pomoże ci ją zneutralizować. Wiele osób usiłuje tego dokonać za pomocą środków zobojętniających kwas, które są silnymi substancjami zasadowymi. A jednak według International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders (IFFGD) leki te, mimo ich szybkiego działania, stanowią jedynie doraźne rozwiązanie, gdyż mogą wywoływać inne problemy, jak na przykład wzrost kwasowości żołądka po ich odstawieniu, a także inne niepożądane skutki uboczne.

Spożywanie żywności zasadowej nie grozi takimi konsekwencjami. Dlatego też, aby trwale złagodzić objawy refluksu żołądkowego bez wywoływania skutków ubocznych, najlepiej jest wybierać pokarmy zasadowe i ograniczyć spożycie produktów kwasowych.

## **ALERGIE, NADWRAŻLIWOŚCI I NIETOLERANCJE POKARMOWE**

Kiedy zmieniałam swój sposób odżywiania, odkryłam, że moje nietolerancje pokarmowe są jednym z najważniejszych czynników wyzwalających refluks żołądkowy. Spożywanie pokarmów, których nie tolerowałam, znacznie zwiększało u mnie prawdopodobieństwo wystąpienia refluksu. Alergie i nietolerancje pokarmowe wpływają bowiem na zdolność organizmu do trawienia wszystkich pokarmów. Spożywanie alergenów i żywności źle tolerowanej może prowadzić do zwiększenia ciśnienia śródbrzusznego, ponieważ mogą one:

- opóźnić opróżnianie żołądka,
- zaburzać proces trawienia,
- powodować wzdęcia i gazy,
- zaburzać równowagę bakteryjną w jelitach (mikrobiomu jelitowego),
- powodować dolegliwości połączone z refluksiem żołądkowym.

Oto kilka popularnych pokarmów lub składników, na które można mieć alergię, nadwrażliwość czy nietolerancję.

### **Gluten**

Gluten to białko występujące w pszenicy, życie i jęczmieniu. Według BeyondCeliac.org około 1 procent populacji cierpi na celiakię – autoimmunologiczną

formę nietolerancji glutenu, w której chorzy nie mogą przetworzyć nawet śladowych ilości tej substancji. Jednak odsetek ten może być wyższy, ponieważ eksperci szacują, że około 83 procent Amerykanów z celiakią pozostaje niezdiagnozowanych lub źle zdiagnozowanych. Szacuje się ponadto, że około 18 milionów Amerykanów nie ma celiakii, lecz nietolerancję glutenu, zwaną także nadwrażliwością na gluten bez celiakii. Badania naukowe, w tym jedno opublikowane w „Scandinavian Journal of Gastroenterology” w 2009 roku, wskazują na silny związek między spożywaniem glutenu przez osoby z nietolerancją a epizodami refluksu żołądkowego. U osób z nietolerancją glutenu (lub celiakią) i refluksiem żołądkowym unikanie glutenu jest więc niezwykle ważne w radzeniu sobie z obydwoma dolegliwościami.

### **Nabiał**

Według Healthline.com, u osób z nietolerancją na produkty mleczne (zwykle wynikającą z nietolerancji cukru mlecznego zwanego laktozą lub alergii na kazeinę – białko mleka) także często występuje choroba refluksowa przełyku. Przyczyną niekoniecznie są same produkty mleczne, ale raczej fakt, że nietolerancję mogą powodować wzdęcia, które zwiększają ciśnienie śródbrzusze. Jeśli więc masz nietolerancję nabiału, powinieneś go unikać, zwłaszcza jeśli zmagasz się także z refluksiem żołądkowym.

### **FODMAP**

Niektórzy ludzie są wrażliwi na pewną kategorię słabo trawionych węglowodanów, zwanych FODMAP (łatwo fermentujące wielocukry, dwucukry, cukry proste i alkohole wielowodorotlenowe poliole). Są to węglowodany naturalnie występujące w wielu produktach spożywczych, począwszy od owoców, a skończywszy na mleku, ziarnach i fasoli. U osób z wrażliwością na FODMAP, która często objawia się w postaci zespołu jelita nadwrażliwego, spożywanie tych węglowodanów może powodować wiele objawów żołądkowo-jelitowych, w tym gazy, wzdęcia, opóźnione opróżnianie żołądka i zaparcia, z których wszystkie mogą zwiększać ciśnienie śródbrzusze i przyczyniać się do wystąpienia choroby refluksowej przełyku. Jeśli zdiagnozowano u ciebie zespół jelita nadwrażliwego lub inną chorobę jelit, jak na przykład chorobę Leśniowskiego-Crohna, twój organizm może nie tolerować FODMAP. Aby uzyskać więcej informacji na temat FODMAP i sposobów ich unikania, odwiedź stronę Monash University z informacjami na temat FODMAP i diety przy zespole jelita drażliwego (patrz Zasoby, strona XXX).

### **Inne pokarmy**

Należy również zauważyć, że alergie pokarmowe mogą wywoływać objawy przypominające refluks, które w rzeczywistości są symptomami choroby

## *Zapobieganie wystąpieniu refluksu w określonych dietach*

W miarę jak pracownicy służby zdrowia odkrywają kolejne zależności między spożywanymi pokarmami a zdrowiem pacjentów, coraz więcej osób przechodzi na diety specjalistyczne, które pomagają im poprawić stan zdrowia. Zawarte w tej książce przepisy zawierają oznaczenia dla osób stosujących takie diety. Oznaczenia te pomogą ci określić, które dania możesz uwzględnić w swoim jadłospisie.

Dania oznaczone jako **ZASADO-WE** zawierają głównie składniki zasadowe i mają zasadowe pH, dzięki czemu pomagają zmniejszyć kwasowość żołądka.

Przepisy oznaczone jako **BEZ-GLUTENOWE** są idealne dla osób z celiakią lub nadwrażliwością na gluten, a także dla każdego, kto chce ograniczyć spożycie glutenu w diecie.

Dania **NISKOWĘGLOWODANOWE** zawierają 10 lub mniej gramów węglowodanów na porcję, więc są doskonałe dla osób zmagających się z cukrzycą lub na odchudzającej diecie niskowęglowodanowej.

Przepisy **LOW-FODMAP** nie zaostrzą zespołu jelita nadwrażliwego ani chorób zapalnych jelit i pomogą wyeliminować wzdęcia u osób, które mają problemy z trawieniem tej grupy węglowodanów.

Osoby na diecie **PALEO** jedzą „jak jaskiniowcy”. Oznacza to, że nie spożywają żadnej przetworzonej żywności, zastępując ją naturalnymi pokarmami jednoskładnikowymi, w tym czerwonym mięsem, drobiem, rybami, jajkami, warzywami, owocami, orzechami i nasionami. Diety paleo to diety pół-niskowęglowodanowe/semi-low-carb-diets, a wiele protokołów autoimmunologicznych opiera się na niektórych wytycznych diet paleo. Przepisy z oznaczeniem PALEO mogą więc być dla ciebie świetnym wyborem, jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną.

Dania **WEGAŃSKIE** nie zawierają żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego.

Przepisy **WEGETARIAŃSKIE** nie zawierają produktów pochodzenia zwierzęcego z wyjątkiem nabiału, jajek i miodu.

zwanej eozynofilowym zapaleniem przełyku (EE). Według Mayo Clinic, EE występuje w sytuacji, gdy w przełyku gromadzą się białe krwinki wywołujące dokuczliwe objawy. Chociaż EE ma związek z refluksem, istnieją również inne przyczyny wystąpienia tej dolegliwości, w tym spożywanie pokarmów, na które masz alergię. Stan zapalny może wywoływać wiele objawów podobnych do choroby refluksowej przełyku (lub współistniejących z tą chorobą), które obejmują trudności w przełykaniu, ból w klatce piersiowej nieustępujący pod wpływem leków zobojętniających kwas żołądkowy, uporczywą zgagę i niedomykalność zastawki mitralnej.

Jeśli masz objawy choroby refluksowej przełyku, które nie ustępują pod wpływem leków lub diety refluksowej (albo nie ustępują w zadowalającym stopniu), możesz cierpieć na EE z powodu alergii na pokarmy lub inne substancje. Do alergenów pokarmowych najczęściej przyczyniających się do wystąpienia eozynofilowego zapalenia przełyku należą: pszenica, ryby, skorupiaki, orzeszki ziemne, inne orzechy, nabiał, jaja oraz inne mniej powszechne alergeny pokarmowe. Jeśli masz podejrzenie, że alergie pokarmowe przyczyniają się do dręczących cię objawów, zapytaj lekarza o testy alergiczne.

### **Adaptacje przepisów**

Z tego względu, że nietolerancje, nadwrażliwości i alergie pokarmowe mogą

stanować problem dla niektórych osób, zawarte w tej książce przepisy zawierają:

- wskazówki dotyczące zastępników powszechnych alergenów (o ile to możliwe),
- oznakowania pomagające określić, czy przepis odpowiada indywidualnym potrzebom,
- oznakowania FODMAP w przypadku dań zawierających pokarmy z tej grupy węglowodanów.

Pozwoli ci to dostosować wiele przepisów z tej książki do swoich indywidualnych potrzeb żywieniowych.

## **DIETA I STYL ŻYCIA BEZ REFLUKSU**

---

Zapoznawszy się z zawartymi w tej książce informacjami, prawdopodobnie wiesz już, jak powinieneś zmienić swój styl życia i sposób odżywiania, aby wyleczyć refluks żołądkowy. Przejdźmy więc do wprowadzenia konkretnych zmian, które pozwolą ci się uwolnić od tych często bardzo dokuczliwych objawów.

### **UNIKAJ ŻYWNOSCI LUB SUBSTANCJI ROZLUŹNIAJĄCYCH DOLNY ZWIERACZ PRZEŁYKU**

Jeśli twój dolny zwieracz przełyku jest już osłabiony, spożywanie pokarmów rozluźniających go może dodatkowo

nasilić twoje dolegliwości. Istnieje wiele pokarmów i substancji, które osłabiają dolny zwieracz przełyku:

- alkohol
- kofeina
- czekolada
- soki cytrusowe
- smażone potrawy
- czosnek
- żywność o wysokiej zawartości tłuszczu
- cebula
- mięta pieprzowa
- pieprz
- pomidory.

### **UNIKAJ POKARMÓW LUB SUBSTANCJI ZWIĘKSZAJĄCYCH KWASOWOŚĆ ŻOŁĄDKA**

Żywność kwasowa (patrz ANEKS A, strona XXX) nasila wytwarzanie kwasu żołądkowego, który może przedostawać się przez osłabiony zwieracz przełyku, dlatego należy jej unikać. Oto lista takich produktów spożywczych:

- alkohol
- orzechy nerkowca
- owoce cytrusowe
- produkty mleczne
- makaron
- orzeszki ziemne
- orzechy pekan
- ananas
- pistacje
- przetworzone produkty ziarniste

- pomidory
- orzechy włoskie.

### **JEDZ WIĘCEJ ŻYWNOŚCI ZASADOWEJ**

Spożywanie żywności zasadowej (patrz ANEKS A, strona XXX) pomoże ci zneutralizować kwasowość żołądka, a przy mniejszej ilości kwasu przedostającego się przez dolny zwieracz przełyku odczujesz również złagodzenie objawów refluksu. Istnieje wiele produktów zasadowych, w tym:

- ryby i skorupiaki
- owoce, z wyjątkiem cytrusów i ananasa
- chude mięso
- niskotłuszczowy nabiał
- warzywa
- produkty pełnoziarniste.

### **UNIKAJ POKARMÓW, KTÓRE MOGĄ ZWIĘKSZAĆ CIŚNIENIE ŚRÓDBRZUSZNE**

Spożywając pokarmy podnoszące ciśnienie śródbrzuszne, zwiększasz prawdopodobieństwo przedostawania się kwasu żołądkowego przez dolny zwieracz przełyku. Oto przykłady takich pokarmów:

- napoje gazowane
- pokarmy bogate w FODMAP, jeśli ich nie tolerujesz
- żywność powodująca gazy, jak na przykład alkohole cukrowe.

## JEDZ MAŁE POSIŁKI

Duże posiłki zwiększają ciśnienie śródbrzusze, a tym samym mogą nasilać objawy refluksu. Przystaw się na spożywanie sześciu niewielkich posiłków dziennie i staraj się zjeść co najmniej 90 procent jedzenia przed godziną 18.

## OSTATNI POSIŁEK SPOŻYWAJ PRZYNAJMNIEJ CZTERY GODZINY PRZED SNEM

Leżenie z pełnym żołądkiem prowadzi do dwóch rezultatów: zwiększa ciśnienie śródbrzusze i ryzyko przemieszczenia się zawartości żołądka w górę przez dolny zwieracz przełyku. Daj swojemu organizmowi czas na strawienie pokarmu. Ostatni posiłek spożyj co najmniej cztery godziny przed snem, a zmniejszysz ryzyko wystąpienia nocnych objawów refluksu.

## NOŚ LUŻNĄ ODZIEŻ

Ciasna odzież również może zwiększać ciśnienie śródbrzusze, więc nosząc luźne, dopasowujące się do ciała ubrania zminimalizujesz ryzyko wystąpienia epizodów chorobowych w ciągu dnia.

## SCHUDNIJ, JEŚLI MASZ NADWAGĘ

Otyłość, szczególnie brzuszna, może prowadzić do zwiększenia ciśnienia

śródbrzusznego i rozluźnienia dolnego zwieracza przełyku. Dlatego też, jeśli cierpisz na chorobę refluksową, zrzuć nie nadwagi może okazać się pomocne.

## OGRANICZ ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W DIECIĘ DO MINIMUM

W swojej książce *Dr. Koufman's Acid Reflux Diet*, dr Jamie Koufman zauważa, że smażone i tłuste potrawy są najczęstszym czynnikiem wyzwalającym objawy refluksu żołądkowego, ponieważ spożywanie dużej ilości tłuszczu rozluźnia dolny zwieracz przełyku. Dlatego włączenie chudych pokarmów i unikanie smażonych i tłustych potraw pomoże ci zminimalizować objawy refluksu.

## ZWRACAJ UWAGĘ NA TO, CO (I KIEDY) PIJESZ

Alkohol, napoje gazowane i napoje zawierające kofeinę mogą wywołać refluks żołądkowy, ale nawet picie zbyt dużej ilości wody w nieodpowiednich momentach może być problematyczne. Unikaj picia dużych ilości jakichkolwiek napojów w trakcie posiłków, ponieważ zwiększa to ciśnienie śródbrzusze. Pij dużo wody, aby odpowiednio nawadniać organizm, ale rozłóż to sobie na cały dzień, aby nie przepełniać żołądka i nie powodować przedostawania się kwasu do przełyku.

## POMOC W PRZYPADKU ZAOSTRZEŃ OBJAWÓW

Czasami, pomimo wszystkich naszych wysiłków, doświadczamy zaostrzenia objawów refluksu żołądkowego. Jeśli ci się to przydarzy, nie panikuj! Sięgaj po środek zobojętniający kwas żołądkowy jedynie w ostateczności. Zamiast tego wypróbuj najpierw któreś z poniższych rozwiązań, aby złagodzić dokuczliwe objawy.

### Wypij herbatę z imbirem

Według naukowca medycznego, biochemika i kręgarza, dr. Davida Williamsa, imbir jest skutecznym lekarstwem na refluks żołądkowy. Jeśli więc doświadczasz zaostrzenia objawów, wypij zwykłą herbatkę imbirową. Jedną łyżkę startego świeżego imbiru zaparżaj w gorącej wodzie przez 10 minut, a następnie odcedź i popijaj.

### Żuj gumę

Dr Williams poleca również gumę do żucia (byle nie miętową!). Zwiększa ona produkcję śliny, a ślina zawiera substancję łagodzącą dla przełyku i zmniejszającą uczucie pieczenia.

### Pij sok z aloesu

Sok z aloesu pomaga złagodzić nawroty zgagi. Badanie opublikowane w „Journal of Traditional Chinese Medicine” wykazało, że spożywanie soku

aloesowego łagodzi objawy i nie powoduje żadnych skutków ubocznych ani wzrostu kwasowości. Sok z aloesu znajdziesz w lokalnym sklepie ze zdrową żywnością.

### Przeżuj kilka liści bazylii

Natural News.com podaje, że żucie bazylii łagodzi zgagę i pieczenie w przełyku. Możesz kupić bazylię w sklepie spożywczym, uprawiać własną lub używać gotowej (bezkofeinowej) herbaty bazyliowej.

### Jeśli leżysz w łóżku, wstań lub unieś głowę łóżka

Jeśli objawy refluksu zaostrzą się w nocy, usiądź na łóżku lub postój przez chwilę, aby powstrzymać kwas przed przedostawaniem się w górę przez dolny zwieracz przełyku. Możesz także podnieść głowę łóżka za pomocą klocków, książek lub stolików nocnych, aby twoja głowa leżała wyżej niż stopy, lub podeprzeć górną część ciała poduszkami.

## TABELE SPOŻYWCZE

---

Poniżej wymieniam produkty spożywcze, których należy unikać w celu złagodzenia objawów, a także pokarmy, które należy spożywać z umiarem, i pokarmy, którymi można się cieszyć bez obaw, że spowodują zaostrzenie symptomów chorobowych.

## Unikaj

| POKARMY LUB GRUPA POKARMÓW                                | WAŻNE INFORMACJE                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| napoje alkoholowe                                         | rozluźniają dolny zwieracz przełyku                                                                                                                                                    |
| kofeina                                                   | stymulant, rozluźnia dolny zwieracz przełyku                                                                                                                                           |
| napoje gazowane                                           | kwasowe, zwiększają ciśnienie w jamie brzusznej                                                                                                                                        |
| chili, papryka, ostre sosy                                | znane pokarmy wywołujące refluks                                                                                                                                                       |
| czekolada                                                 | stymulant, substancja wywołująca refluks                                                                                                                                               |
| owoce i soki cytrusowe                                    | kwasowe                                                                                                                                                                                |
| sosy ze śmietaną                                          | wysoka zawartość tłuszczu                                                                                                                                                              |
| produkty mleczne, pełnotłuste lub półtłuste (2% tłuszczu) | unikaj takich wysokotłuszczowych produktów mlecznych jak masło, ser, pełnotłuste mleko, jogurty, śmietana i bita śmietana – a jeśli już ich używasz, to w bardzo niewielkich ilościach |
| potrawy smażone                                           | najbardziej przyczyniają się do wystąpienia zgagi i refluksu                                                                                                                           |
| owoce                                                     | kwaśne owoce, owoce niewymienione na innych listach, ananas, cytrusy                                                                                                                   |
| czosnek                                                   | znany wyzwalacz refluksu                                                                                                                                                               |
| herbata ziołowa lub zwykła                                | znany wyzwalacz refluksu                                                                                                                                                               |
| margaryna, tłuszcze do pieczenia                          | wysoka zawartość tłuszczu, wyprodukowane z nienaturalnych składników                                                                                                                   |
| wołowina                                                  | unikaj kawałków z zawartością tłuszczu powyżej 15 procent                                                                                                                              |
| wieprzowina                                               | tylko najchudsze kawałki                                                                                                                                                               |
| mięta                                                     | znany wyzwalacz refluksu                                                                                                                                                               |
| cebula                                                    | znany wyzwalacz refluksu                                                                                                                                                               |
| zielona papryka                                           | znany wyzwalacz refluksu                                                                                                                                                               |
| pokarmy pikantne                                          | znany wyzwalacz refluksu                                                                                                                                                               |