

GERD choroba refluksowa

Jak łagodzić objawy

Dominika Kędziora WSZ Dietetyka

Opiekun praktyk: Beata Góralska, Szpital Morski
im. PCK Gdynia Szpitale Pomorskie sp. z o.o.

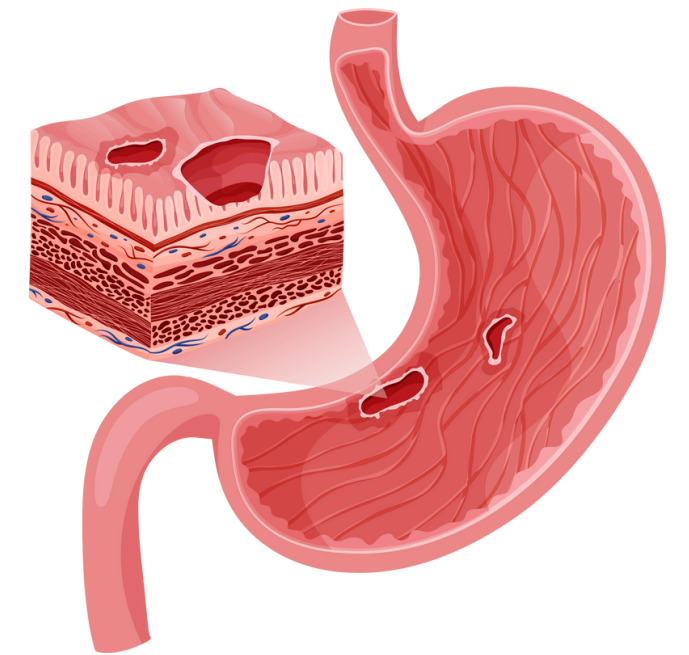


GERD

GERD inaczej choroba refluksowa. Choroba refluksowa przełyku to schorzenie górnego odcinka przewodu pokarmowego, które powstaje na skutek tzw. refluksu, czyli cofania kwaśnej treści z żołądka do przełyku, wywołując dolegliwości, podrażnienie błony śluzowej przełyku, ale także wpływa ona na jakość życia pacjenta. GERD jest obecnie jednym z najczęściej spotykanych schorzeń w gastroenterologii. Występuje nawet u około 20–40% osób dorosłych w krajach wysoko rozwiniętych.

Objawy GERD

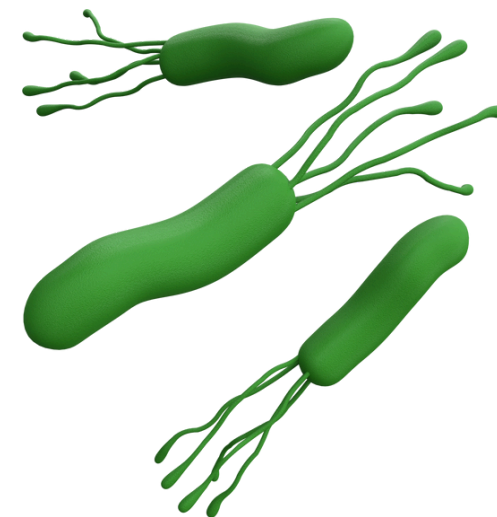
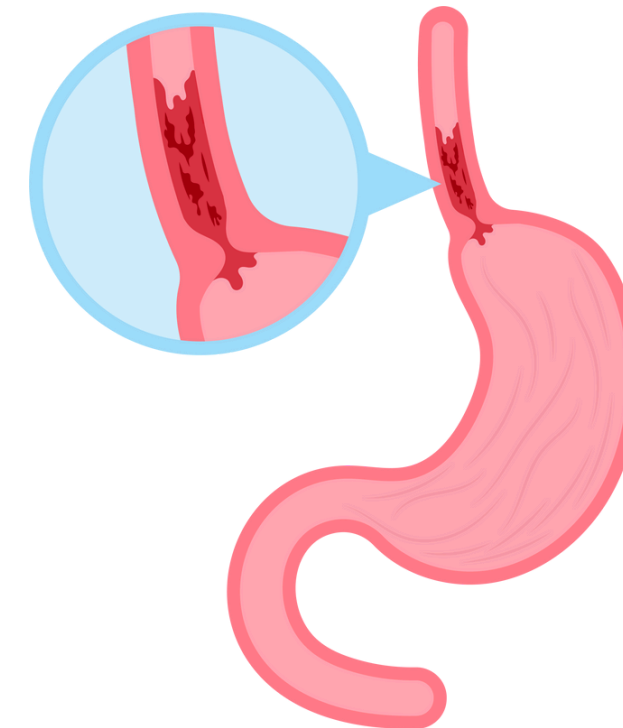
- puste odbijanie lub odbijanie z treścią pokarmową
- mdłości
- zgaga
- ból żołądka
- przewlekła chrypka
- kaszel
- flegma w gardle
- ból w okolicy mostka



Wieloletnie bagatelizowanie problemu jakim jest zarzucanie treści żołądkowej do przełyku prowadzi do występowania stanu zapalnego żołądka i przełyku, nadżerek, owrzodzeń, krwawień, zwężenia przełyku, a nawet raka przełyku.

Co prowadzi do występowania GERD

- Przejściowe rozluźnienie dolnego zwieracza przełyku (LES)
- Przepuklina rozworu przełykowego
- Niskie ciśnienie dolnego zwieracza przełyku
- Zaburzona perystaltyka przełyku
- Zwiększona rozciągliwość połączenia żołądkowo-przełykowego
- Otyłość
- Opóźnione opróżnianie żołądka
- Palenie tytoniu
- Alkohol
- Stres
- Zakażenie Helicobacter Pylori



**Na połowę tych
rzeczy masz wpływ!**

Twoje decyzje mają znaczenie



01

Otyłość i nadwaga

Tkanka tłuszczowa znajdująca się w okolicy brzucha **powoduje wzrost ciśnienia w jamie brzusznej**, a to obciąża barierę antyrefluksową, prowadzi to do powstania przepukliny rozworu przełykowego i powoduje nacisk na żołądek i przełyk, a to wszystko będzie wywoływać objawy.

02

Zaburzona perystaltyka przełyku

Ciągłe podjadanie między posiłkami zaburza perystaltykę przełyku i całego układu pokarmowego, a także opóźnia opróżnianie żołądka.

Kawa z mlekiem, cukierek, próbowanie potraw podczas gotowania, to wszystko zaburza oczyszczanie przewodu pokarmowego i zaburza perystaltykę układu pokarmowego

Twoje decyzje mają znaczenie



03

Stres

Stres zwiększa wydzielanie kwasu solnego, przez co będzie podrażniać błonę śluzową.
Dodatkowo rozregulowuje pracę dolnego zwieracza przelyku, co skutkuje zarzucaniem treści do przelyku.

04

Używki

Takie jak alkohol, papierosy, duże ilości kofeiny są czynnikami, które podrażniają błonę śluzową żołądka, zwiększają ilość kwasu solnego, a także osłabiają pracę dolnego zwieracza przelyku, co będzie skutkowało nasileniem się dolegliwości.

05

Zwiększona rozciągliwość połączenia żołądkowo-przelykowego

Objadanie się pod korek, jedzenie bardzo dużych porcji posiłku będzie sprzyjać nadmiernemu rozciąganiu ścian żołądka, co w konsekwencji doprowadzi do jego dysfunkcji

ZACZNIJ ZMIANY OD PODSTAW

CZYLI OD HIGIENY JEDZENIA

Higiena jedzenia czyli



01

Zacznij jeść w skupieniu i w spokoju, nie przed telewizorem, nie prowadząc auto, nie przeglądając telefon. Dzięki temu aktywujesz fazę głowową trawienia



02

Dokładnie przeżuвай każdy kęs. Dzięki temu dokładnie rozdrobnisz pokarm, żołądek będzie miał łatwiej i lepiej strawisz pokarm



03

Niepodjadanie między posiłkami to bardzo istotne, ponieważ podjadanie czegokolwiek między posiłkami powoduje wydzielanie takiej samej ilości enzymów w żołądku jak przy normalnym posiłku, a do żołądka prawie nic nie trafi. Dodatkowo zaburza to proces oczyszczania przewodu pokarmowego i rozregulowuje perystaltykę.

Co jeść, a czego unikać

Uwaga! Tolerancja na poniższe produkty u każdego jest indywidualna, to co szkodzi innym nie koniecznie szkodzi Tobie!

- Dieta powinna być łatwostrawna, tutaj głównie skupiamy się na formie obróbki pokarmu, czyli warzywa obieramy ze skórki, gotujemy, dusimy, a orzechy i pestki moczymy, dzięki temu pokarm będzie bardziej łatwostrawny i wyciągniemy z niego więcej wartości odżywczych.
- Unikaj ostrych przypraw jak chilli, pieprz, papryka ostra.
- Nie stosuj zbyt długich przerw między posiłkami. Zarówno głodzenie się jak i przejadanie będzie wpływać niekorzystnie na żołądek.
- Posiłki nie powinny być zbyt duże objętościowo, ponieważ będzie to zwiększało wydzielanie kwasu solnego.
- Posiłki powinny być spożywane w temperaturze pokojowej, ponieważ zbyt gorące i zbyt zimne będą podrażniać zarówno przełyk jak i żołądek.

W zależności od przyczyny może szkodzić, co innego

Tabela 3

Wpływ produktów spożywczych na występowanie objawów choroby refluksowej przełyku [8]

Czynniki wywołujące GERD	Produkty wpływające na występowanie GERD
Obniżenie ciśnienia w dolnym zwieraczu przełyku	Czekolada, napar z mięty, kawa, mocna herbata, alkohol
Przejściowe spontaniczne relaksacje dolnego zwieracza przełyku	Tłuszcze, por, cebula, czosnek, szparagi, karczochy
Stymulacja receptorów czuciowych w przełyku	Owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych, pomidory, sok pomidorowy, ostre przyprawy
Opóźnienie opróżniania żołądka	Czekolada, tłuszcze, produkty zawierające błonnik rozpuszczalny
Zwiększanie wydzielania kwasu żołądkowego	Kawa, alkohol

Kto nie kocha kawy?

Kawa ma szereg właściwości prozdrowotnych, jest bogata w polifenole, wpływa korzystnie na pracę mózgu, zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, ale kawa pobudza wydzielanie kwasu solnego w żołądku, co powoduje podrażnianie błony śluzowej żołądka i występowanie objawów.

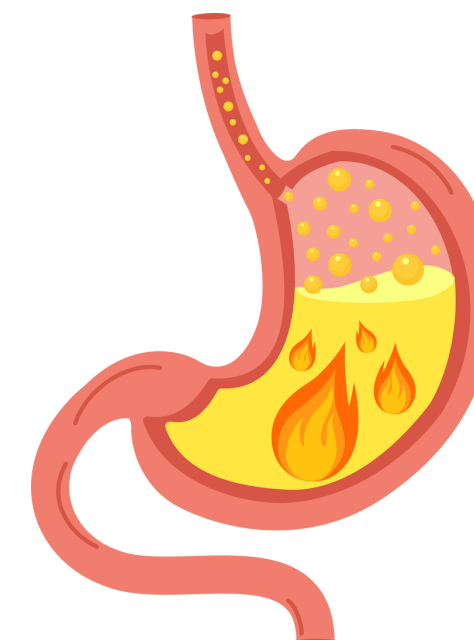
Część pacjentów nie odczuwa znacznego nasilenia dolegliwości po kawie, dlatego może ona się pojawić, ale w tej sytuacji warto zmniejszyć ilość wypijanych kaw do 1 dziennie, nie spożywać jej na czczo i najlepiej wypijać ją po posiłku, aby nie podrażniać żołądka.



Kawa pobudza
wydzielanie kwasu
solnego w żołądku



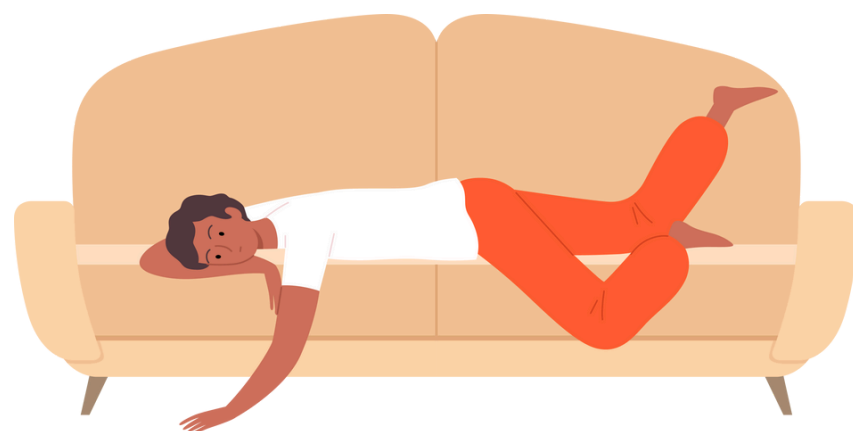
skutkuje to
występowaniem objawów



Pamiętaj o tym



- Nie kładź się od razu po posiłku na kanapę



- Nie schylaj się od razu po posiłku, ponieważ może to spowodować cofanie się treści.



- Jeśli masz refluks nocny śpij na lewym boku z uniesioną głową. Dzięki temu treści nie będą się cofać do przełyku



- Noś luźne ubrania, obcisłe ciuchy mogą powodować ucisk i zwiększać ciśnienie w jamie brzusznej



Dostosuj aktywność fizyczną do siebie



Aktywność ruchowa wykonywana 1–3 razy w tygodniu i trwająca więcej niż 30 minut zmniejsza co najmniej o **połowę** ryzyko wystąpienia objawów refluksowych. Dlatego dbaj o regularną aktywność fizyczną i rób minimum 7 tys. kroków dziennie.

Wybieraj taką aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność.



Pamiętaj o tym!

Nie trenuj zaraz po posiłku. Ogranicz ćwiczenia w których musisz dużo skakać i się podnosić. Dodatkowo zwróć uwagę czy podnoszenie ciężarów nie nasila bardziej Twoich dolegliwości.

Jeśli tak, to postaw na delikatniejszą aktywność fizyczną jak pilates, bieganie, jazda na rowerze.

Zdrowy żołądek to podstawa!

Bibliografia:

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/kawa-wschodzaca-gwiazda-prewencji-chorob-2/2014>" Choroba refluksowa przełyku (GERD) — problem wciąż aktualny" M. Korzonek, A. Dziergas, M. Kuczyńska.

2020 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32238378/>

<https://www.ccjm.org/content/87/4/223.long>

2017 [https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(17\)36248-0/fulltext?referrer=https%3A%2F%2Fpubmed.ncbi.nlm.nih.gov%2F](https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(17)36248-0/fulltext?referrer=https%3A%2F%2Fpubmed.ncbi.nlm.nih.gov%2F)

<https://www.mp.pl/gastrologia/wytyczne/198943,postepowanie-w-dyspepsji-podsumowanie-wytycznych-acg-i-cag-2017>

<https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/przelyk/50731,choroba-refluksowa-przelyku-refluks>

<https://podyplomie.pl/medycyna/34138,leki-prokinetyczne-w-terapii-zespolow-nakladania-gerd-i-dyspepsji-czynnosciowej>

