

BioGaia®

Reflux
kisokos
étrendi
tanácsokkal

A szakmai tartalmat készítette:
Lada Szilvia, dietetikus,
táplálkozástudományi szakember

Még több információ és jótanács:

www.biogaia.hu

A kisokos online
is elérhető!



Tünetek és okok

Reflux - több mint kellemetlenség

A gastrooesophagealis reflux (GERD), közismert néven **refluxbetegség hátterében a tápcsatorna felső részének összetett működési zavara áll.** A gyomor/nyombél tartalma a nyelőcsőbe kerülve visszaáramlik, ezáltal különböző tüneteket eredményez, és a nyelőcső nyálkahártyájának gyulladását is okozhatja. Egészséges emberekben, felnőttekben és gyermekekben is előfordulhat, de kórosnak abban az esetben mondható, ha rendszeresen jelentkezik, és panaszt is okoz.



A reflux tünetei igen változatosak, és lehetnek enyhék vagy súlyosak is.

Leggyakoribb a **gyomorégés**, mely többnyire a gyomorszájnak megfelelő területen jelentkezik. Kísérheti **savas felbőfögés**, jellemzően étkezést követően vagy hasi nyomás fokozódásakor. Ezen kívül még típusos tünetek:

- savas vagy keserű szájíz
- nyelőcsőégés
- nyelési nehezítettség
- fogzománc-károsodás
- fogínygyulladás
- rekedtség
- fülfájás
- asztmaszerű tünetek – köhögés, ziháló légzés

A tünetek a fájdalomakon túl egyéb problémát is okozhatnak. Mivel a betegek rosszul alszanak, és nem tudnak tökéletesen pihenni, ezért napközben **fáradékonyabbak, és gyengébben is teljesítenek.** Ezért a betegség jelentősen rontja az életminőséget.

A betegség hátterében gyakran a nyelőcső izomzatának alulműködése áll, ám a tüneteket okozhatja vagy erősítheti a helytelen életmód is.



Számos tényező, gyakran egymással társulva is szerepet játszhat, pl.:

- a gyógyszerek
- a dohányzás
- az alkoholfogyasztás
- a telt gyomorral való lefekvés
- a fokozott gyomorsavtermelés
- a rekeszsérv
- a terhesség
- a szűk ruházat
- bizonyos ételek, italok

1 A reflux kezelésének első lépcsője: az étrend, a megelőzés és a kezelés kulcsa

A táplálkozási és életmódbeli tanácsok betartása jelentős mértékben **csökkentheti a reflux kialakulásának kockázatát, és a már kialakult tüneteket is mérsékeli.** A beteg együttműködése nélkülözhetetlen, hogy kezelése eredményes legyen.

2

A második lépcső: a gyógyszerári készítmények

A betegség kezelésében az életmódterápia mellett a **protonpumpagátlók** (közismert nevükön savlekötők) adása a legnépszerűbb. Tartós alkalmazás esetén viszont gondolj a mellékhatásokra: a vékonybél-diszbiózisra (a bélflóra egyensúlyának zavarára) és az ezzel járó emésztési panaszokra is. Ezért a protonpumpagátlók mellett **megfelelő élőflórás készítmények**, például a több gastroenterológiai kórképben klinikailag vizsgált és jól dokumentált *Limosilactobacillus reuteri* fogyasztása javasolható.

Érintett vagy? A következő oldalakon egy rövid, de hasznos áttekintést nyújtunk a betegség étrendi és életmódbeli kezelésével, az otthoni diétával kapcsolatban. »



Étrendi kezelés Refluxdiéta - szakembertől

A reflux kezelésében fontos a megfelelő táplálkozás kialakítása, **elsődleges terápiaként is az étrendi módosítások merülnek fel.** Annak az ismerete, hogy a beteg mit és mikor eszik, sokat segít a fellángolások kezelésében. Az étrendi kezeléssel elérhető és megtartható az ideális testsúly, kialakíthatóak a megfelelő táplálkozási szokások, végül megvalósul az egészséges életmód.



Fontos, hogy a beteg ne saját maga próbálja összeállítani az étrendjét.

A nem szakszerűen összeállított étrenddel a betegek akár súlyosbíthatják is az állapotukat, vagy hiányállapotok is kialakulhatnak. Ezért mindenképp keress fel dietetikus szakembert a személyre szabott étrend kialakításához.

A kiegyensúlyozott, szakszerűen összeállított és betartott étrend megelőzheti a későbbi szövődmények kialakulását.

Hat általános javaslat a diétához

1 Alakítsd ki a saját étkezési ritmusodat!

A napi két-három kiadós étkezés helyett törekedj az **ötszöri, de akár hatszori, kevesebb mennyiségű étel** elfogyasztására. Életritmusodba, napi rutinodba illeszd be a megfelelő étkezési időpontokat, ezek lehetőleg **2,5-3 óránként** kövessék egymást. Az utolsó étkezést az esti lefekvés előtt 3 órával fogyaszd el.

Ha lehet, minden nap azonos időpontokban, **ülve és nyugodt környezetben** étkezz, közben nem javasolt semmilyen más tevékenység (például olvasás, tévénézés). Fordíts figyelmet **az ételek alapos rágására**. Ha ennek akadálya van (például hiányos a fogazatod), javasolt az ételek pépesítése.

2 Ügyelj az étrended tápanyag-összetételére!

ENERGIA: A személyre szabott és meghatározott energiatartalomnak a tápláltsági állapotodhoz kell igazodnia.

ZSÍR: Javasolt a zsírszegénységre törekedni. Zsírszegénységet biztosíthatsz egyrészt a felhasznált élelmiszerek gondos válogatásával, másrészt a konyhatechnológiával (ld. még a későbbiekben). Zsiradék jellemzően a húsookban, húskészítményekben, tejtermékekben található. Kerüld a zsírban gazdag élelmiszereket, mint például:

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> a szalonna | <input checked="" type="checkbox"/> a zsíros húsok |
| <input checked="" type="checkbox"/> a tepertő | <input checked="" type="checkbox"/> a tejszín |
| <input checked="" type="checkbox"/> a szalámifélék | <input checked="" type="checkbox"/> a vaj és a vajkrémek |
| <input checked="" type="checkbox"/> a sertészsír | <input checked="" type="checkbox"/> a magas zsírtartalmú margarink |
| <input checked="" type="checkbox"/> a baromfiszír | |

FEHÉRJE: A fehérjebevitel mértéke az életkorodnak és az egészségi állapotodnak megfelelő legyen. Általánosságban a fehérjebő és zsírszegény étrend javasolt. Alacsony zsírtartalmú fehérjeforrások:

- ✓ a zsírszegény húsok
- ✓ a zsírszegény felvágottak
- ✓ a zsírszegény tejtermékek

A fehérjék lekötik a gyomorsavat, és fokozzák a nyelőcső zárizmának összehúzódását. Fogyaszthatsz növényi vagy állati eredetű fehérjéket is, csak tartsd szem előtt, hogy zsírszegény legyen. A tej is fokozhatja a gyomorban a sósav elválasztását, ezért a tejfogyasztás ajánlása egyénienként változhat.

ZSÉNHIDRÁT: Az étrendedben rendszeresen szerepeljen magas rosttartalmú, összetett szénhidrát. Iktasd be az alternatív gabonák fogyasztását is, pl.: köles, hajdina stb. Azonban az egyszerű cukrok fogyasztásra figyelj, illetve - ha nincs egyéb szénhidrát-anyagcserebetegséged - csak alkalmanként, minimális mennyiségben fogyassz magas cukortartalmú, zsiradékban gazdag édességeket, süteményeket.

Lapozz a további javaslatokért »



FOLYADÉK: elsősorban ivóvizet ajánlunk, de fogyaszthatsz:

- ✓ mesterséges vagy természetes édesítőszerrel készített, világosra főzött gyümölcssteát, gyógyteát
- ✓ limonádét
- ✓ turmixitalt
- ✓ frissen préselt zöldség-, gyümölcslevet vízzel hígítva
- ✓ szénsavmentes (light) üdítőitalt
- ✓ zsírtalanított húslevest, zöldséglevest

Jó, ha tudod, hogy a langyos folyadékok csökkentik az étvágyat, az éhségérzetet, és nyugtató hatással vannak a gyomorra.

ROST: Az egészséges táplálkozás irányelveit figyelembe véve fontos a megfelelő rost- és vitaminbevitel - segíti az emésztést, és teltségérzetet biztosít. Részeseítsd előnyben a rostban gazdag készítményeket, például:

- ✓ a barna kenyeret
- ✓ a rozskenyeret
- ✓ a teljes kiőrlésű termékeket
- ✓ a korpás termékeket
- ✓ a zabkását

A zabkása megfőzve (nyákos állagának köszönhetően) jótékony hatású, mivel bevonja a nyálkahártyát, és megvédi a gyomorsav maró hatásaitól. A puffasztó ételeket - például a káposztát - viszont kerülj el. A száraz hüvelyesek közül a vörös lencse, a fekete lencse, a mungóbab könnyebben emészthető - de mindre igaz, hogy elkészítés előtt néhány órára áztassuk be, majd öblítsük le. Az étrended alapját a zöldségek, főzelék-növények, gyümölcsök adják.

3 Válassz megfelelő nyersanyagokat!

Nyersanyagok tekintetében légy válogatós: válassz mindig frisset, hasznos tápanyagokban - rostban, vitaminban, zsírszegény fehérjében - gazdag alapanyagokat.

Egyes alapanyagok - például tojás, tejtermékek, bizonyos zöldségek és gyümölcsök - kiválasztásánál és a mennyiség meghatározásánál tapasztald ki, és vedd figyelembe a saját, egyéni tűrőképességedet, illetve természetesen az esetleges intoleranciádat.

Lapozz egyet, a következő oldalakon részletesen bemutatjuk a refluxdiétában javasolt, kerülendő, illetve egyéni tűrőképesség alapján fogyasztható alapanyagokat és étel-, italféléket. »

4 Kerüld az élvezeti szereket!

A kávé és a fekete tea ellazítja a nyelőcső záró izomzatát, ezért inkább hagyd ki az étrendedből. Ilyen hatással rendelkezik még a borsmenta, a fodormenta és sajnos a csokoládé is, ezért ezek fogyasztása sem javasolt. A szénsavas italok savasságuk és puffasztó hatásuk miatt kerülendők, mivel elfogyasztásukat követően a bőfűgással együtt gyomorsav áramolhat a nyelőcsőbe és a garatba is. Az alkoholoról mindenképp le kell mondanod, illetve a dohányzás elhagyásával vagy mérséklésével is nagy eredményt érhetsz el.

5 Főzz és süss egészségesen!

Az ételkészítési eljárások során tudod ételeidet könnyen emészthetővé és élvezetessé tenni. A magyaros és hagyományos zsíros sütés-főzés helyett a zsírszegény konyhatechnikai eljárásokat alkalmazd, mint például:

- ✓ főzés
- ✓ párolás
- ✓ aromás párolás
- ✓ alufóliával lefedés
- ✓ sütőzacskóban sütés
- ✓ cserépedényben sütés

Ezek során elérheted, hogy az elkészült ételek könnyebben emészthetőek legyenek. Kerüld az erős porzsanyag-képződéssel járó műveleteket, mint például:

- grillezés
- bő zsiradékban sütés

SŰRÍTÉS: Az ételek sűrítésére a habarás és a hintés ajánlott.

FŰSZEREK: Étrendednek nem kell egyhangúnak és íztelennek lennie! A fűszerek mértéktartó használata javasolt. Zöldfűszereket fogyaszthatsz szárított és friss formában is. Mellőzd viszont az erős, csípős, intenzív fűszereket. Az ételek készítésekor törekedj a gyengébb ízesítésre, és ha szükséges, inkább utólag fűszerezd meg.

6 Mozogj rendszeresen!

Az ideális testtömeg és testösszetétel elérése vagy megtartása érdekében iktass be rendszeres fizikai aktivitást, testmozgást az életviteledbe, mely nemcsak normalizálja a testsúlyodat, és biztosítja annak megőrzését, de elősegíti a jó közérzetet, és csökkenti a stresszel járó feszültséget is, valamint fokozza a bélmotilitást. Válassz a testmozgás olyan formáját, amely:

- ✓ alacsonyabb aktivitású
- ✓ nem jár erős haspréssel (mint mondjuk a súlyemelés)
- ✓ nem túl megerőltető számodra
- ✓ megfelel a kondíciódnak és a tüneteid súlyosságának
- ✓ kényelmesen, rendszeresen végezhető



Nyersanyagok, étel- és italfélék a hatékony refluxdiétához

A megfelelő
nyersanyagok
kiválasztása
a refluxdiéta
kulcsa.



	JAVASOLT	EGYÉNI TOLERANCIA SZERINT FOGYASZTHATÓ	KERÜLENDŐ
PÉKÁRU, TÉSZTA, GABONAFÉLÉK	félbarna, korpás, magasabb rosttartalmú, teljes kiőrlésű kenyerek, kiflik, zsemlék, kalács; durumtészta, teljes kiőrlésű tészta; rizs, barna rizs; hajdina; köles; amaránt; quinoa; zabkása	müzsizletek	frissen sült, meleg kenyér és pékáru; olajos magvakkal készült kenyerek; vajas és hájas tészták
HÚSOK, ZSIRADÉKOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK	csirke, pulyka, sovány sertéshús, hal; sovány felvágottak: gépsonka, baromfi- és pulyka-felvágott, virsli; margarinok, hidegen sajtolt növényi olajok	liba-kacsa hús zsírszegényen elkészítve, alkalmasszerűen	szalonna, tepertő; szalámitfélék; sertészsír, baromfiszír; zsíros húsok; füstölt húskételek, kolbászfélék, disznósajt
TOJÁS	heti 3-4 db; zsírszegényen elkészített omllett; lágy-főtt tojás; vagy ételkészítéshez felhasználva		hagymás, szalonnás rántotta; majonéz; kaszinótojás
TEJ ÉS TEJTERMÉKEK	csökkentett zsírtartalmú tejföl, joghurt, túró; sovány/félzsíros sajtok; sodók, pudingok	csökkentett zsírtartalmú tej ételkészítéshez felhasználva	zsírdús tejszín, vajkrém, vaj; füstölt és penészes sajtok; hagymás-fűszeres kőrözött
ZÖLDSÉGEK	sárgarépa; saláták; fiatal/zsenge spárga és karalábé; kínai kel, bordás kel (pak choy); zeller; cukkini, padlizsán, patisszon, főzőtök; spenót; cékla; sütőtök; burgonya, batáta; zenge zöldbab és zöldborsó	édes paprika; retek; brokkoli; karfiol; kelbimbó; sóska; gomba; póréhagyma; paradicsom (kis mennyiségben salátákhoz); száraz hüvelyesek: kis mennyiségben, inkább salátának, szendvicskrémnek, humuszhoz, pástétomnak, vagdaltba, zsírszegény levesnek javasoltak, pl.: vörös lencse, beluga vagy fekete lencse, csicseriborsó, sárgaborsó	káposzta, savanyú káposzta; lecsó; paradicsom és paradicsompüré; erős paprika; csípős-ecetes savanyúságok száraz hüvelyesek: főzeléknek vagy zsíros, csípős, füstölt hússal, kolbásszal készített ételek (pl.: csilis bab, babgulyás); illetve a szárazbab
GYÜMÖLCSÖK	hámozott alma; őszibarack; banán; mangó; cseresznye; avokádó; datolyaszilva; aszalt gyümölcsök	aprómagvasok - áfonya, málna, eper, ribizli, szeder, kivi; szilva; körte; meggy	mandarin, narancs; ananász
FŰSZEREK	friss és szárított zöldfűszerek - petrezselyem, kapor, rozsmaring, majoránna, bazsalikom, kakukkfű, babérlevél; fahéj; vanília; mértékkel só	bors; édesnemes paprika; citromlé; mustár; ketchup	fokhagyma, vöröshagyma; borsmenta, fodormenta; erős, csípős, intenzív fűszerek, pl.: curry, erős paprika, torma, ecet, chili
OLAJOS MAGVAK	salátákba és ételkészítéshez kis mennyiségben	heti 2-3 alkalommal, kis maréknyi mennyiségben, sótlan változatban	sós-pörkölt mogoró
FOLYADÉK	szénsavmentes ásványvíz; hidrogén-karbonátos gyógyvizek; édesítőszerrel készített, világosra főzött gyümölcs tea; gyógytea; limonádé; turmixital; frissen préselt gyümölcs- és zöldséglevek vízzel hígítva; szénsavmentes üdítőital (light); zsírtalanított üres húsleves, zöldségleves	frissen préselt, hígítatlan gyümölcslevek	szóda, szénsavas üdítőitalok; fekete tea; tömény szörpök
ÉDESSÉGEK, SÜTEMÉNYEK	kis mennyiségben, alkalmasszerűen gyümölcsös vagy túrós piskóták és kevert tészták; pohárkrémek	rétesek, krémesek	magas cukortartalmú és/vagy zsiradékban gazdag sütemények; csokoládé; méz; karamell, grillázs, cukorkák
ÉLVEZETI SZEREK			alkohol; erős feketekávé; dohányzás

Refluxdiéta a gyakorlatban

Ételek és receptek

Nem kell, hogy a refluxdiéta fantáziátlan, unalmas legyen. Sőt.



Az alábbiakban bemutatunk néhány könnyen elkészíthető receptet, amelyekkel a mindennapokat finom és egészséges, zsírszegény, de rostokban, vitaminokban és fehérjében gazdag ételekkel ízesítheted meg.



Reggelire és vacsorára javasolt ételek

Zöldségkrémek; gyümölcsös zabkásák; müzlik; szendvicsek



210 kcal/adag

Sárgarépás tojásomlett

Hozzávalók 1 személyre: • 2 db tojás
• 30 ml 1,5%-os tej • 50 g reszelt sárgarépa • 1 kk olaj • só • bors

Elkészítés: A tojásokat kézi habverővel kikeverjük, hozzákeverjük a tejet, a reszelt sárgarépát, és ízesítjük. Forró serpenyőben kisütjük.

Javasolt teljes kiőrlésű, magas rosttartalmú pékáruval való fogyasztása.

1 adag tartalmaz*:

Fehérje: 12,5 g

Zsír: 15 g

Szénhidrát: 5 g

Rost: 1,7 g

*NutriComp étrendtervező programmal számolva

Kisétkezésekre (tízórai, uzsonna) javasolt ételek

Zöldség- és gyümölcssaláták; zöldség- és gyümölcsturmikok; kompótok; magasabb rosttartalmú kekszek; natúr joghurtok



191 kcal/adag

Kefires zöldsaláta tojással

Hozzávalók 1 személyre: • 50 g jégsaláta
• 50 g madársaláta • 50 g sárgarépa
• 125 g kefir • 1 db tojás • só

Elkészítés: A tojást keményre főzzük, megtisztítjuk. A salátákat alaposan megmossuk. A sárgarépát megtisztítjuk,

és lereszeljük, majd ráöntjük a kefirt, és összekeverjük. Végül hozzáadjuk a félbe vagy négybe vágott főtt tojást.

1 adag tartalmaz*:

Fehérje: 12,5 g

Zsír: 9 g

Szénhidrát: 12 g

Rost: 1,7 g

*NutriComp étrendtervező programmal számolva

Ebédre javasolt ételek

Zöldség- és gyümölcslevesek; krémlevesek; párolt, rakott, csóban sült zöldségek; sovány húsételek; natúr- és sült halak; gabonaalapú köreték, főzelékek



136 kcal/adag

Hajdinas zöldségleves

Hozzávalók 1 személyre: • 20 g hajdina
• 15 g sárgarépa • 15 g petrezselyemgyökér • 15 g karalábé • 15 g zellergumó
• 10 g zellerszár • só • bors • olaj

Elkészítés: A hajdinát minimális olajon átpirítjuk, majd felöntjük vízzel, ízesítjük.

A zöldségeket apróra daraboljuk, és a

hajdinához adjuk. Készre főzzük. Szükség esetén ízesítjük. Friss petrezselyemzölddel tálalás előtt megszórujuk.

1 adag tartalmaz*:

Fehérje: 3 g

Zsír: 5,4 g

Szénhidrát: 18 g

Rost: 3,1 g

*NutriComp étrendtervező programmal számolva



347 kcal/adag

Zöldséges halpogácsa batátapürével

Halpogácsa - hozzávalók 1 személyre:
• 100 g tőkehalfilé • 20 g cukkini • 20 g sárgarépa • snidling • petrezselyem
• só • bors

Elkészítés: A nyers halat ledaráljuk, és összekeverjük az apróra reszelt zöldségekkel és a fűszerekkel. Gombócokat formázunk.

A tepsit kibéleljük sütőpapírral, melyet vékonyan olajjal lekenünk, és ráhelyezzük a halpogácsákat. A tetejét is lefújuk. 180 fokban kb. 15-20 perc alatt készre sütjük.

Batátapüré - hozzávalók 1 személyre: • 150 g batáta • 20 g margarin • só • bors

Elkészítés: A batátát apró kockára vágjuk, és sós vízben puhára főzzük. A vizet leöntjük róla, és margarinnal összetörjük - kikeverjük, ízesítjük sóval és borssal.

1 adag tartalmaz*:

Fehérje: 21 g

Zsír: 13,6 g

Szénhidrát: 35 g

Rost: 5,6 g

*NutriComp étrendtervező programmal számolva

Desszertek

Muffinok; gyümölcsös piskóták; pudingok és pohárkrémek



292 kcal/adag

Zabpelyhes túrópalacsinta őszibarackkal

Hozzávalók 1 személyre: • 22 g aprószemű zabpehely • pár csepp vaníliaaroma • 0,5 db tojás • 1 késhegynyi sütőpor • 70 g sovány túró • 6 g cukor • 1 csipet só
• 1 kk olaj • 60 g őszibarack

Elkészítés: A tojásfehérjét a csipet sóval kemény habbá verjük. A tojássárgáját az áttört túróval, zabpehellyel, vaníliaaromával, sütőporral és a cukorral vagy édesítőszerrel jól elkeverjük. Óvatosan hozzákeverjük a tojásfehérjehabot. Egy serpenyőben az olajat felhevítjük. Nedves kézzel gombócot formázunk a masszából, majd ellapítjuk és mindkét oldalát megsütjük. Barackgerezdekkel tálaljuk. Elkészíthető cukor helyett természetes édesítőszer használatával is.

1 adag tartalmaz*:

Fehérje: 17 g

Zsír: 12 g

Szénhidrát: 28 g

Rost: 1,4 g

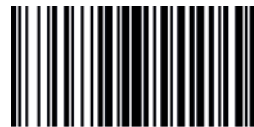
*NutriComp étrendtervező programmal számolva

BioGaia®

weboldal: www.biogaia.hu
webshop: patika.biogaia.hu
facebook.com/[biogaia_magyarorszag](https://www.facebook.com/biogaia_magyarorszag)

Felhasznált irodalom:

1. Dr. Rosztóczy A., Lada Sz.-Reflux és diéta- gyomor-savbántalmak felismerése és kezelése, SpringMed Kiadó, 5. átdolgozott kiadás. 2018.
2. Andrea Johnson, RD, CSP, LDN, is a clinical dietitian at Penn State Hershey Children's Hospital. Published November 22, 2021 – Gastroesophageal Reflux, 2022.08.22. Retrieved from: <https://www.eatright.org/health/wellness/digestive-health/gastroesophageal-reflux>
3. Dr. Kovács Ágota.-Probiotikum-refluxbetegségben?, Central European Journal of Gastroenterology and Hepatology, ceu-jgh.org. Volume 7, issue 2/June 2021.



BG-2017