

## Maitinimosi rekomendacijos sergantiems gastroezofaginio refliukso liga



Gastroezofaginio reflukso liga (GERL) – tai būklė, kai tinkamai neužsidarant apatiniam stemplės sfinkteriui (raukui) rūgštus skrandžio turinys patenka atgal į stemplę. Dėl to gali būti jaučiami tokie simptomai kaip: rėmuo (deginimo jausmas / skausmas epigastriume – po duobute), rūgštus skonis burnoje, gerklės dirginimas / graužimas, kosulys, užkimimas, krenkštimas, diskomfortas / sunkumas skrandžio plote, nemalonus burnos kvapas, liežuvio apnašos. Simptomai neretai paūmėja naktį, kai esame gulimoje padėtyje.

Kad sumažintumėte nemalonių simptomų pasireiškimą, rekomenduojama laikytis šių maitinimosi rekomendacijų:

- **Valgykite dažnai ir po nedaug.**

Rekomenduojama valgyti kas 2–3 val., vengti nuolatinio valgymo, o vieno valgymo metu suvalgomo maisto kiekis neturėtų viršyti 300 g.

- **Nebevalgykite, likus bent 3 valandoms iki miego.**

- **Iškart po valgio negulėkite, nesilankstykite.**

- **Venkite juosmenį veržiančių drabužių, diržų (ypač po valgio).**

- **Stenkitės išlaikyti optimalų kūno svorį.**

Optimaliu svoriu yra laikomas toks svoris, kai jūsų kūno masės indeksas (KMI) patenka į intervalą tarp 20 ir 25.

Savo KMI galite apskaičiuoti pagal šią formulę: kūno svoris (kg) padalintas iš ūgio (m)<sup>2</sup>.

- **Sumažinkite riebalų kiekį maiste:** rinkitės liesą mėsą, liesus pieno produktus, venkite riebių padažų, riebaluose virto / kepto maisto.

- **Venkite alkoholio.**

- **Venkite maisto produktų, mažinančių apatinio stemplės rauko tonusą:** kavos, arbatos, šokolado, gazuotų gaiviųjų gėrimų, riebalų, alkoholio, taip pat mėtų, pipirmėčių ir jų skonio produktų (arbatų, gėrimų, saldainių, kramtomosios gumos), pomidorų padažo, česnakų, svogūnų, cinamono.

## Rekomenduojami ir rekomenduojami vengti maisto produktai esant GERL

Maisto produktų grupė	Rekomenduojama	Rekomenduojama vengti
<b>Duona</b>	Ne šios dienos kepimo juoda, balta duona	Švieži, ką tik iškepti mieliniai kepiniai, ką tik iškepta duona
<b>Kruopos, makaronai</b>	Ryžiai, avižių dribsniai, grikiai, makaronai. Košės rekomenduojama virti be pieno arba taikant 1/3 pieno / vandens santykį.	Riebios košės, o esant pilvo pūtimui rekomenduojama vengti perlinių, miežinių, kvietinių kruopų, manų košių.
<b>Mėsa, žuvis</b>	Vištiena, kalakutiena (paukštiena – be odelės), triušiena, jautiena. Žuvis: menkė, sterkas, jūros lydeka, ešerys, riebios žuvis, pvz. lašiša, otas, skumbri ir kt. Mėsos ir žuvies patiekalus rekomenduojama ruošti su mažiau riebalų, pavyzdžiui, virti ar troškinti garuose.	Kepta riebi mėsa, rūkyti, vytinti mėsos gaminiai, virta dešra, mėsos subproduktai: kepenys, liežuvis, širdis ir kt.
<b>Daržovės</b>	Pekino, žiediniai, Briuselio kopūstai, brokoliai, morkos, bulvės, salotų lapai, baklažanai, agurkai (rekomenduojama valgyti be odelės)	Pomidorai ir jų produktai (pomidorų tyrė, pasta, padažas), ropės, ridikai, česnakai, svogūnai, raugintos ir marinuotos daržovės, esant pilvo pūtimui: baltagūžiai ir raudongūžiai kopūstai, ankštinės daržovės
<b>Vaisiai</b>	Obuoliai, persikai (be odelės), nektarinai, abrikosai, spanguolės (kisielius ir kompotas), juodieji serbentai, mėlynės, bananai, kiviai	Nerekomenduojamų vaisių nėra, tačiau GERL simptomus gali paskatinti: citrusiniai vaisiai, granatai, kriaušės, ananasai
<b>Pieno produktai</b>	Jogurtas, kefyras, rūgpienis, varškė, varškės sūris	Pienas, fermentinis sūris
<b>Sriubos</b>	Daržovių, kruopų	Sultiniai, riebios sriubos
<b>Gėrimai</b>	Vaisių ir uogų kompotai, vaisių sultys (rekomenduojama ½ santykiu skiesti vandeniu), negazuotas vanduo, žalioji ir juodoji, vaistažolių arbata	Gazuoti gėrimai, limonadai, kava, kakava, karštas šokoladas
<b>Saldumynai</b>	Cukrus, uogienės, medus	Saldikliai, riebus konditerijos gaminiai
<b>Prieskoniai</b>	Čiobreliai, mairūnas, bazilikai, kiti žolelių prieskoniai	Cinamonas, aitrūs prieskoniai



V. Grybo g. 32A, Vilnius, Lietuva  
Registracija tel. +370 698 00 000

hila.lt



I-V 7.00-20.00 val. MRT tyrimai atliekami iki 21.00 val.  
VI 8.00-15.00 val. MRT tyrimai atliekami iki 21.00 val.  
VII 9.00-15.00 val. Atliekami tik MRT tyrimai!



Paskutinis tyrimas atliekamas likus 30 min. iki darbo pabaigos.