30 Ιουνίου 2015

Αντιμετωπίστε τις καούρες με οχτώ απλά βήματα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση αποτελεί ένα αρκετά συχνό πρόβλημα, που επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ατόμου.

Κύριο χαρακτηριστικό της, είναι η εμφάνιση καούρας, δηλαδή «καψίματος» στο ύψος του οισοφάγου, και όξινων αναγωγών μετά την κατανάλωση φαγητού. Τα καλά νέα είναι ότι, σε πολλές περιπτώσεις, η υιοθέτηση ορισμένων αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής, μπορεί να συμβάλλει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων.

Παρακάτω θα δείτε μερικές προτεινόμενες αλλαγές για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης:

1. Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος. Η παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου εμφάνισης γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, ενώ αντίστοιχα μελέτες έχουν δείξει πως η απώλεια βάρους μπορεί να οδηγήσει σε πλήρη ή μερική απαλλαγή από τα συμπτώματα σε υπέρβαρα άτομα. Συνεπώς, εάν έχετε υπερβάλλον σωματικό βάρος επιδιώξτε σταδιακή απώλεια.

2. Προσπαθήστε να καταναλώνετε μικρά και συχνά γεύματα, κατανέμοντας την τροφή σας σε τρία κύρια και τρία ενδιάμεσα γεύματα.

3. Περιορίστε την πρόσληψη λίπους, επιλέγοντας πηγές πρωτεΐνης χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος, όπως πουλερικά, ψάρια και σε μικρότερη συχνότητα άπαχο κόκκινο κρέας. Προτιμήστε γαλακτοκομικά προϊόντα και τυριά χαμηλών λιπαρών και χρησιμοποιήστε το ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λίπος στο φαγητό. Επιπλέον, περιορίστε την κατανάλωση έτοιμων φαγητών, επεξεργασμένων προϊόντων αρτοποιίας – ζαχαροπλαστικής και αλμυρών σνακ.

4. Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων που μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν τα αναψυκτικά, τα ανθρακούχα και αλκοολούχα ποτά, οι χυμοί των εσπεριδοειδών (πορτοκάλι, μανταρίνι, λεμόνι, γκρέιπφρουτ), ο καφές, η σοκολάτα, τα πικάντικά φαγητά καθώς και ορισμένα μυρωδικά όπως ο δυόσμος, η μέντα, το κρεμμύδι και το σκόρδο.

5. Ξαπλώστε έχοντας το τον κορμό υπερυψωμένο και αποφύγετε το ξάπλωμα για 2-3 ώρες μετά τα γεύματα.

6. Αποφύγετε τη σωματική δραστηριότητα αμέσως μετά τα γεύματα.

7. Διακόψτε ή περιορίστε σημαντικά το κάπνισμα.

8. Κρατήστε ένα ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων και συμπτωμάτων.
Συχνά, υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των ατόμων ως προς τα τρόφιμα και ροφήματα που οδηγούν στην εμφάνιση συμπτωμάτων. Η τήρηση ημερολογίου μπορεί να σας βοηθήσει στον εντοπισμό συγκεκριμένων τροφίμων και ροφημάτων που θα πρέπει να αποφεύγετε.
Πηγή: neadiatrofis.gr