

## Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση: Διατροφικός οδηγός «επιβίωσης»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo source: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

[της Ήβης Παπαϊωάννου](#)

Εάν μετά από κάποιο γεύμα έχετε ποτέ αισθανθεί έντονο κάψιμο λίγο πιο πάνω από το στομάχι, τότε ίσως είναι η καούρα που προκαλεί η Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση (ΓΟΠ). Κάτι τέτοιο βέβαια θα πρέπει να διαγνωστεί από τον ιατρό σας ενώ και εδώ η διατροφή μπορεί να εξομαλύνει πολύ τα συμπτώματα. Η ενόχληση αυτή προκαλείται όταν η βαλβίδα που συγκρατεί το περιεχόμενο του στομάχου χαλαρώσει και το όξινο περιεχόμενο των υγρών της πέψης και της τροφής, ανέβει προς τον σωλήνα του οισοφάγου.

### Πολύπλευρη αντιμετώπιση

Η αντιμετώπιση της ΓΟΠ δεν αφορά μόνο τη λήψη κάποιας φαρμακευτικής αγωγής, αλλά ολιστικές αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις καθημερινές συνήθειες. Για παράδειγμα το άγχος, το κάπνισμα, ο ύπνος αμέσως μετά το φαγητό, τα μεγάλα γεύματα και τα επιπλέον κιλά, σίγουρα δεν ευνοούν την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

**Ο ρόλος της διατροφής:** Η διατροφή και τα συστατικά της αποτελούν μία από τις καταστάσεις τις οποίες ο άνθρωπος μπορεί να πάρει στα χέρια του για να μειώσει το πόσο συχνά τον επισκέπτονται τα συμπτώματα της παλινδρόμησης.

Υπάρχει λάθος και σωστό στις διατροφικές συνήθειες; Κάποιες τροφές κατά κανόνα αυξάνουν τα συμπτώματα της ΓΟΠ, ενώ κάποιες άλλες θεωρούνται ασφαλείς επιλογές. Δεν υπάρχει όμως ομοφωνία, καθώς ενώ για παράδειγμα τα εσπεριδοειδή μπορεί να ενοχλούν μία ομάδα ατόμων, άλλοι ασθενείς με ΓΟΠ τα καταναλώνουν χωρίς δυσάρεστες συνέπειες. Για να εντοπίσετε ποια είναι εκείνα τα φαγητά που σε εσάς εντείνουν τα συμπτώματα, κρατήστε ένα ημερολόγιο γευμάτων/ συμπτωμάτων. Τα τρόφιμα που σας ενοχλούν περισσότερο, φροντίστε να μην τα καταναλώνετε με άδειο στομάχι ούτε σε μεγάλη ποσότητα ή συχνότητα.

Ακολουθούν ανά ομάδα τροφίμων τα φαγητά που συνήθως ερεθίζουν ή θεωρούνται καταλληλότερα για όσους υποφέρουν από τα συμπτώματα της ΓΟΠ.

	<b>Προτιμήστε</b>	<b>Περιορίστε</b>
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b>	Μήλα, αχλάδια, μπανάνες, αποξηραμένα φρούτα	Εσπεριδοειδή (πορτοκάλι, λεμόνι, γκρέιπφρουτ)
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, καρότα, φασολάκια, πατάτες	Ντομάτα, σάλτσα ντομάτας, κρεμμύδι, τηγανητές πατάτες
<b>ΚΡΕΑΣ</b>	Κομμάτια κρέατος χαμηλά σε λιπαρά (σπαλομπριζόλα, λαιμό, παιδάκια)	Κομμάτια κρέατος με πολλά λιπαρά (κιλότο, νουά φιλέτο)
<b>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ &amp; ΑΥΓΑ</b>	Άπαχα γαλακτοκομικά, ασπράδια αυγών	Γαλακτοκομικά πλήρη σε λιπαρά, βούτυρο, κρόκοι αυγών
<b>ΣΙΤΗΡΑ</b>	Παξιμάδια, κριτσίνια, δημητριακά πρωινού, μακαρόνια, ρύζι, ψωμί	Λιπαρά σνακς και σφολιατοειδή
<b>ΡΟΦΗΜΑΤΑ</b>	Νερό, χυμός μήλου/ μπανάνας	Αλκοόλ, ανθρακούχα, καφεϊνούχα, χυμοί εσπεριδοειδών
<b>ΑΛΛΑ</b>	Μαστίχα Χίου, χαμομήλι, γλυκόριζα, ελαιόλαδο	Μέντα, σοκολάτα, καυτερά, τηγανητά, σάλτσες

## **Μαστίχα- ένα τρόφιμο κλειδί για την αντιμετώπιση**

Ενώ αρκετά φάρμακα είναι αποτελεσματικά για την αντιμετώπιση της παλινδρόμησης, ενδέχεται να έχουν παρενέργειες όπως η δυσκοιλιότητα και η κόπωση. Πολλά τρόφιμα έχουν χρησιμοποιηθεί παραδοσιακά για την αντιμετώπιση της καούρας. Εκείνο όμως που έχει τραβήξει πολύ πρόσφατα το ενδιαφέρον των επιστημόνων και μας έχει κάνει εθνικά υπερήφανους είναι η Μαστίχα Χίου. Προϊόν με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης που φύεται αποκλειστικά στη νότια Χίο, η Μαστίχα Χίου έχει πλέον αναγνωρισθεί και από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων, ως ένα φυσικό φάρμακο που παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των πεπτικών συμπτωμάτων όπως είναι και η ΓΟΠ.

Σωστές διατροφικές επιλογές, απώλεια περιττών κιλών και εγκράτεια αποτελούν τα σημαντικότερα διατροφικά εργαλεία «επιβίωσης» ενός ατόμου με ΓΟΠ.

[HBH ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ](#) Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MS, RDN

Η Ήβη Παπαϊωάννου MS, RDN είναι διαιτολόγος, μέλος της Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας των ΗΠΑ. Εργάζεται ως corporate dietitian στην εταιρεία συμπληρωμάτων διατροφής Power Health, μεταφράζοντας την επιστημονική γνώση σε «μαθήματα» ισορροπημένης διατροφής για τους καταναλωτές.

**Πηγή:** [mednutrition.gr](http://mednutrition.gr)