

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση: Συμβουλές διαχείρισης στις διακοπές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[5efdb43a856ac735efcc6caf81407a4c_L](#)

Το καλοκαίρι είναι συνδεδεμένο για πολλούς με ένα βραδινό ταβερνάκι για φαγητό και/ή αλκοόλ σε ένα παραλιακό μπαράκι. Το γεγονός αυτό έχει ως συνέπεια για αρκετούς την εμφάνιση συχνής δυσπεψίας και έντονου καψίματος στο στήθος ή για την ακρίβεια πίσω από το στέρνο, με ταυτόχρονη πολλές φορές αναγωγή υγρών στο στόμα. Η εκδήλωση αυτή ονομάζεται γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Αποτελεί ένα αρκετό συχνό φαινόμενο, το οποίο εκδηλώνεται όταν υγρά του στομάχου ανεβαίνουν προς τα επάνω, μέσω του οισοφάγου, και επειδή τα υγρά αυτά είναι όξινα, δημιουργείται αυτό το αίσθημα του καψίματος ή/και της ξινίλας.

Πέρα από την όποια αγωγή που μπορεί ο γιατρός να συστήσει, το σίγουρο είναι ότι αν έχετε μια τέτοια ευαισθησία θα πρέπει να μάθετε να ζείτε με ορισμένους βασικούς κανόνες διατροφής. Οι κανόνες αυτοί θα σας βοηθήσουν να μην έχετε συχνά ή και καθόλου τα ενοχλητικά καψίματα στο στέρνο, εκτός βέβαια αν υπάρχει κάποιο παθολογικό αίτιο, όπου βέβαια και πάλι η διατροφή θα παίξει σημαντικό ρόλο.

Προς την κατεύθυνση αυτή, ίσως η βασικότερη οδηγία που θα μπορούσε να δοθεί είναι το να έχει κανείς μικρά και συχνά γεύματα. Να μην «φορτώνουμε» δηλαδή το στομάχι μας με μεγάλη ποσότητα τροφής, ιδιαιτέρως μετά από αρκετή ώρα χωρίς φαγητό. Όσο αυξάνεται ο όγκος του περιεχομένου του στομάχου, τόσο πιθανότερο είναι το ενδεχόμενο της παλινδρόμησης. Τα πολύ λιπαρά τρόφιμα είναι καλό να αποφεύγονται, καθώς παραμένουν περισσότερη ώρα στο στομάχι και έτσι μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα. Έτσι, για παράδειγμα τα τηγανητά φαγητά, τα γλυκά, σφολιάτες (π.χ. κρουασάν, τυρόπιτες σπανακόπιτες κ.α.) μπορεί να είναι άκρως επιβαρυντικά.

Προσπαθήστε επίσης να μαγειρεύετε με λιγότερο λάδι και χρησιμοποιήστε άλλες μεθόδους μαγειρέματος όπως το ψήσιμο, το μαγείρεμα στον ατμό ή το βράσιμο. Τα όξινα τρόφιμα επιδεινώνουν πολύ την παλινδρόμηση, ιδιαίτερα αν τα τρώτε με άδειο στομάχι ή και μόνα τους. Τέτοια τρόφιμα είναι η τομάτα και ιδιαιτέρως η

σάλτσα της, το ξύδι, το λεμόνι και τα εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ). Κάποια ποτά ή ροφήματα πυροδοτούν τα επεισόδια παλινδρόμησης, ακολουθώντας διαφορετικούς μηχανισμούς. Η καφεΐνη (στον καφέ, το τσάι, τα αναψυκτικά τύπου κόλα κ.λπ.) αυξάνει τις όξινες εκκρίσεις του στομάχου. Το αλκοόλ μπορεί επίσης να σας επιβαρύνει και να προκαλέσει παλινδρόμηση υγρών προς τον οισοφάγο. Τα αεριούχα αναψυκτικά, λόγω του ανθρακικού, προκαλούν διάταση στο στομάχι, γεγονός που αυξάνει το ενδεχόμενο της παλινδρόμησης. Ακόμη, το κακάο που περιέχεται στη σοκολάτα, εμπεριέχει ουσίες παρόμοιες με την καφεΐνη και έτσι προκαλεί την αύξηση των όξινων εκκρίσεων του στομάχου. Δοκιμάστε να φάτε μικρότερη ποσότητα, με γεμάτο στομάχι.

Προσέξτε επίσης τα μπαχαρικά στο φαγητό σας. Τα πικάντικα φαγητά, εκτός από την «καυτή» γεύση τους προκαλούν και καούρες στο στομάχι, επομένως είναι καλό να μην τα προτιμάτε. Τέτοια συμπτώματα, εκτός από τα πιο εξωτικά μπαχαρικά, μπορούν να προκαλέσουν και τα πολύ γνωστά μας και πολυχρησιμοποιούμενα στη μαγειρική, όπως το σκόρδο και το κρεμμύδι.

Φαγητά ή τροφές, όπως για παράδειγμα οι τσίχλες που περιέχουν μέντα ή δυόσμο επιδεινώνουν τα συμπτώματα παλινδρόμησης, διότι προκαλούν χαλάρωση του οισοφαγικού σφιγκτήρα. Αν είστε υπέρβαροι, ή ακόμα χειρότερα παχύσαρκοι, η απώλεια βάρους, εκτός από όλα τα άλλα οφέλη, θα συντελέσει και στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της παλινδρόμησης.

Τέλος, φροντίστε να μην ξαπλώνετε αμέσως μετά το φαγητό, αλλά αφήστε να περάσουν περίπου 2 ώρες. Επίσης, όταν ξαπλώσετε είναι καλό ο κορμός σας να είναι σχετικά ανασηκωμένος. Γι' αυτό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε 2 μαξιλάρια.

Σε περίπτωση καούρας, ένα ποτήρι χλιαρό γάλα μπορεί να σας ανακουφίσει άμεσα.

Πηγές: Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής [-onmed.gr](http://onmed.gr)