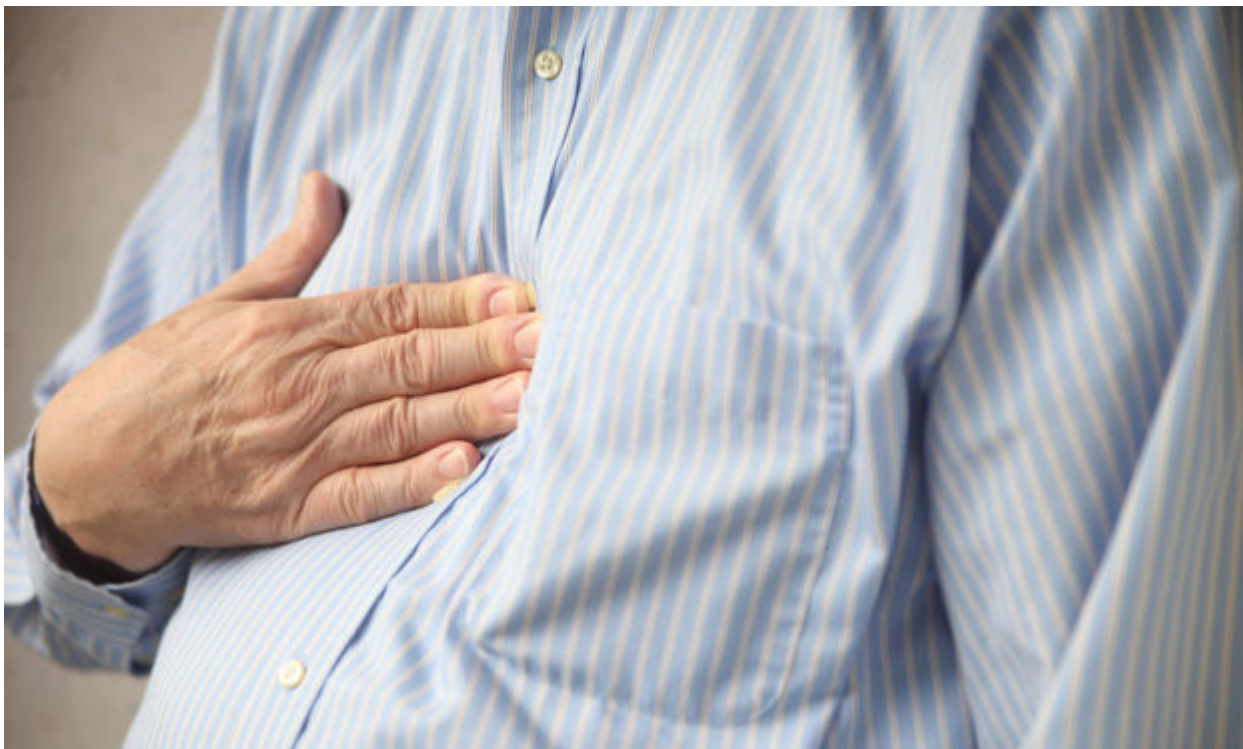


# Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση: Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγετε

/ [Γενικά](#)



Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ) αποτελεί διαταραχή του πεπτικού συστήματος που χαρακτηρίζεται από την κίνηση οξέων του στομάχου προς τον οισοφάγο. Το βασικότερο σύμπτωμα της ΓΟΠ είναι η καούρα, κυρίως λόγω κατάκλισης αμέσως μετά το γεύμα ή της κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών.

Όταν τα συμπτώματα της ΓΟΠ εκδηλώνονται δύο ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα για διάστημα μεγαλύτερο των τριών εβδομάδων τότε η διαταραχή θεωρείται χρόνια.

Το πρώτο και βασικότερο βήμα για την αποτελεσματική διαχείριση της ΓΟΠ είναι οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες.

Τροφές που συνδέονται με συχνότερες κρίσεις είναι οι εξής:

- Κόκκινο κρέας
- Λάδια και τροφές με πολλά λιπαρά
- Τροφές με μεγάλη ποσότητα αλατιού

- Γάλα και άλλα γαλακτοκομικά
- Σοκολάτα και προϊόντα που περιέχουν σοκολάτα
- Προϊόντα που περιέχουν μέντα
- Όξινες τροφές, όπως τα εσπεριδοειδή και η σάλτσα ντομάτας
- Πικάντικα φαγητά

Από την άλλη, ορισμένες τροφές φαίνεται να επιδρούν ανακουφιστικά στα συμπτώματα της ΓΟΠ ή και να προλαμβάνουν τις κρίσεις. Ορισμένες από αυτές είναι:

- Προϊόντα με πρωτεΐνες αλλά χαμηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη, όπως ο τόνος, ο σολομός, τα αμύγδαλα και οι φακές
- Πηγές καλών υδατανθράκων, όπως τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά και ορισμένοι σπόροι
- Αυγά, παρά τη σημαντική ποσότητα χοληστερόλης που περιέχουν

Έχει παρατηρηθεί επίσης ότι ωφέλιμη είναι η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών και προβιοτικών για την πρόληψη των κρίσεων της ΓΟΠ.

**Πηγές:** [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com)- [onmed.gr](http://onmed.gr)