

Σας ταλαιπωρούν καούρες μετά το φαγητό;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



αίσθηση καψίματος που ανεβαίνει από το στομάχι προς τον οισοφάγο και το στόμα είναι αυτό που μεταξύ μας ονομάζουμε “καούρα”, ένα δυσάρεστο σύμπτωμα που γίνεται πιο έντονο μετά την κατανάλωση μπαχαρικών ή τηγανητών. Τι μπορείτε να κάνετε για να μειωθούν ή να εξαφανιστούν οι καούρες χωρίς να πάρετε φάρμακα;

* Θα πρέπει να αποφεύγετε οτιδήποτε αυξάνει την πίεση στο στομάχι ή οτιδήποτε το πιέζει. Δηλαδή, τα γεύματα θα πρέπει να είναι μικρά και συχνά, να αποφεύγονται τα στενά ρούχα στην περιοχή της μέσης (κορσέδες, στενά

παντελόνια, σφιχτές ζώνες) και η γυμναστική με βάρη, ιδίως μετά από γεύματα.

* Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγεται οτιδήποτε χαλαρώνει το σφιγκτήρα στο κατώτερο τμήμα του οισοφάγου και οτιδήποτε είναι όξινο στη γεύση. Τροφές που ευθύνονται για αυτό είναι κυρίως τα λιπαρά γεύματα (λιπαρά κρέατα, σφολιάτα, τηγανητά, σούπες, σάλτσες), το αλκοόλ, ο καφές, η σοκολάτα και τα ροφήματα σοκολάτας, τα ανθρακούχα και κυρίως τα προϊόντα τύπου cola τα οποία δεν πρέπει να καταναλώνονται μαζί με το φαγητό, τα εσπεριδοειδή και οι χυμοί τους, η μέντα, τα καρυκεύματα, το σκόρδο, το κρεμμύδι και το κάπνισμα.

* Πολύ σημαντικό είναι τα γεύματα να απέχουν τουλάχιστον 2-3 ώρες από τον ύπνο. Επίσης βοηθά η κλίση στο κρεβάτι (περίπου 30-40 μοίρες). Αυτό επιτυγχάνεται τοποθετώντας ξύλινους τάκους πάνω στους οποίους θα πατήσει το προσκέφαλο του κρεβατιού ή ειδικές σφήνες κάτω από το στρώμα οι οποίες υπάρχουν σε καταστήματα με ορθοπεδικά είδη.

Ιδιαίτερη περίπτωση αποτελούν οι έγκυες, λόγω της εξωτερικής πίεσης στο στομάχι από το έμβρυο και των ορμονικών αλλαγών που επηρεάζουν τον κατώτερο οισοφαγικό σφιγκτήρα. Αν δεν ανταποκριθούν στις αλλαγές της διατροφής και του τρόπου ζωής θα πρέπει να αναζητήσουν βοήθεια από ειδικό.

Πηγές: Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής- capital.gr