

17 Απριλίου 2018

# Έχετε καούρες; Τι πρέπει να βγάλετε από τη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Εάν έχετε λάβει διάγνωση για γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή σας ταλαιπωρούν πότε-πότε κρίσεις καούρας, το πρώτο βήμα για να αποφύγετε τις ενοχλήσεις είναι να αλλάξετε τη διατροφή σας.

Ορισμένα συστατικά σε τροφές και ροφήματα ή ποτά είναι πιο πιθανό να πυροδοτήσουν την παλινδρόμηση οξέων από το στομάχι προς τον οισοφάγο και κατ' επέκταση το έντονο «κάψιμο» στο στήθος ή στο πίσω μέρος του λαιμού.

Παρακάτω θα δείτε τις κατηγορίες τροφών και ποτών/ροφημάτων που συνδέονται στενότερα με τις κρίσεις καούρας.

### **Πηγή: Reader's Digest**

**Καφές & τσάι:** Η καφεΐνη που περιέχουν συνδέεται με την παλινδρόμηση οξέων από το στομάχι. Μην ξεχνάτε ότι καφεΐνη περιέχουν επίσης ορισμένα αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά.

**Σοκολάτα:** Προωθεί την απελευθέρωση σεροτονίνης από τα κύτταρα του εντέρου. Η επίδραση αυτή οδηγεί σε ατελή περιστολή του σφιγκτήρα του οισοφάγου, με αποτέλεσμα να είναι ευκολότερη η παλινδρόμηση οξέων.

**Πικάντικα φαγητά:** Εάν επιλέξετε να φάτε ένα καυτερό πιάτο, φροντίστε

τουλάχιστον να μην ξαπλώσετε αμέσως μετά.

**Λεμόνια & πορτοκάλια:** Το κιτρικό οξύ που περιέχουν τα εσπεριδοειδή μπορεί να πυροδοτήσει ή να εντείνει την καούρα.

**Πίτσα:** Σχεδόν όλα τα συστατικά της πίτσας είναι ακατάλληλα για τα άτομα που είναι επιρρεπή στις καούρες. Η σάλτσα ντομάτας είναι όξινη και το τυρί λιπαρό, ενώ το σκόρδο, το κρεμμύδι ή τα καυτερά αλλαντικά επιβαρύνουν τρομερά το στομάχι.

**Μέντα:** Χαλαρώνει τον κατώτερο σφιγκτήρα του οισοφάγου, διευκολύνοντας την παλινδρόμηση των οξέων.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)