

8 Ιουλίου 2023

## Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση: 9 tips που ανακουφίζουν τα συμπτώματα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πώς θα αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση με φυσικό τρόπο; Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές και πάρτε την κατάσταση στα χέρια σας



*Studio shot of pleasant looking female with upset look, wears white casual t shirt, keeps both hands on neck, poses against yellow background. Beautiful woman feels bad because of sore throat.*

Όσοι πάσχουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, αντιμετωπίζουν συχνά συμπτώματα όπως παλινδρόμηση της τροφής ή των οξέων του στομάχου, δυσκολία στην κατάποση, συριγμό, βήχα και καούρα. Ο νυχτερινός ύπνος είναι επίσης άστατος λόγω αυτών των συμπτωμάτων.

Πώς θα διαχειριστείτε την κατάσταση; Οι σωστές διατροφικές επιλογές και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να διευκολύνουν τη δυσάρεστη αυτή κατάσταση, για να πάρετε τον έλεγχο στα χέρια σας.

Πρώτο βήμα: Οι αλλαγές στη διατροφή

Ο καλύτερος τρόπος διαχείρισης της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης είναι η επιλογή των κατάλληλων τροφίμων. Μια ανασκόπηση στο *Journal of Current Opinion in Gastroenterology* επιβεβαιώνει ότι οι διαιτητικές αλλαγές θεωρούνται η θεραπεία πρώτης γραμμής, ενώ ιδιαίτερη προσοχή δίνεται και στην αλόγιστη χρήση των φαρμάκων.

Ποια τρόφιμα να αποφύγετε; Ακόμα μια ανασκόπηση του 2019 στο περιοδικό *Current Medicinal Chemistry* κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η υψηλή πρόσληψη λίπους, ο καφές, η σοκολάτα, τα πικάντικα φαγητά και το αλκοόλ μπορούν να ενισχύσουν την παλινδρόμηση. Λιγότερες ωστόσο είναι οι ερευνητικές αποδείξεις σχετικά με τις επιβλαβείς συνέπειες των τηγανητών και των αναψυκτικών.

Ποια διατροφή να προτιμήσετε; Η μεσογειακή διατροφή αναδεικνύεται για ακόμα

μια φορά ως το ιδανικό διατροφικό πλάνο, σύμφωνα με δημοσιευμένη ανασκόπηση στο Current Medicinal Chemistry μαζί με τη χαμηλότερη πρόσληψη υδατανθράκων. Συνιστάται επίσης να καταναλώνετε το τελευταίο γεύμα της ημέρας τέσσερις ώρες πριν από τον ύπνο, έτσι ώστε να μην διακοπεί ο ύπνος σας από την ενοχλητική παλινδρόμηση.

Η αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών μπορεί επίσης να δώσει τη λύση στα επίμονα συμπτώματα. Προτιμήστε τροφές όπως:

Βρώμη, μαύρο ψωμί, καστανό ρύζι και τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

Φρούτα και τα λαχανικά, αποφύγετε όμως τα εσπεριδοειδή και επιλέξτε καλύτερα μπανάνες, πεπόνι, ροδάκινα και αχλάδια, και λαχανικά όπως η γλυκοπατάτα, τα καρότα και τα παντζάρια.

Πράσινα λαχανικά όπως σπαράγγια, μπρόκολο και φασολάκια.

Τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, όπως το αγγούρι, το μαρούλι και το σέλινο.

Ημι-αποβουτυρωμένο ή αποβουτυρωμένο γάλα ή και φυτικά ροφήματα, καθώς το πλήρες αγελαδινό γάλα έχει αποδειχθεί ότι επιδεινώνει την παλινδρόμηση.

Δεύτερο βήμα: Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής

Αν και η διατροφή είναι το «Α και το Ω» στην αντιμετώπιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, μικρές μετατροπές στις καθημερινές μας συνήθειες θεωρούνται εξίσου ωφέλιμες. Μια ανασκόπηση στο περιοδικό JAMA Surgery ανέδειξε ότι οι καλύτερες θεραπείες περιλαμβάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής, καθώς και τη χρήση αναστολέων αντλίας πρωτονίων, τη λαπαροσκοπική αντιμετώπιση αλλά και μη συνταγογραφούμενες θεραπείες, όπως τα συμπληρώματα πεπτικών ενζύμων. Οι ενδοσκοπικές θεραπείες έχουν αποδειχθεί λιγότερο αποτελεσματικές.

Τέλος, ακόμα ένας παράγοντας που οδηγεί στην παλινδρόμηση είναι η διαφραγματοκήλη, σύμφωνα με μελέτη στο Expert Review of Gastroenterology and Hepatology. Η διάγνωση γίνεται ενδοσκοπικά και συχνά διαγιγνώσκεται σε περίπτωση πόνου στην άνω κοιλιακή χώρα και των χρόνιων ενοχλήσεων με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Τι άλλο να προσέξετε καθημερινά:

Φορέστε άνετα ρούχα που δεν ασκούν πίεση στο στομάχι.

Σηκώστε το κεφάλι σας όταν κοιμάστε κατά περίπου 20 εκατοστά.

Ελέγξτε το βάρος σας.

Σταματήστε το κάπνισμα.

Ελαττώστε την κατανάλωση αλκοόλ.

Ασκηθείτε τακτικά προτιμώντας το περπάτημα, το τρέξιμο ή την ποδηλασία.  
Αποφύγετε ασκήσεις που πιέζουν την κοιλιακή χώρα.

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