

KO PEČE ZGAGA

Prehranska podpora pri gastroezofagealni refluksni bolezni (GERB)

doc. dr. **Evgen Benedik**, univ. dipl. inž. živ. tehnol.,
klinični dietetik*



KAZALO

Kaj je gastroezofagealna refluksna bolezen ali GERB?	3
Splošna priporočila	5
Prehranska podpora pri GERB	9
Maščoba	10
Beljakovine	11
Ogljikovi hidrati in prehranska vlaknina	11
Mleko in mlečni izdelki	12
Kofein	12
Čokolada in sladice	13
Alkohol	13
Začimbe	13
Sadje in zelenjava	14
Tekočina	14
Obvladovanje stresa	15
Literatura	18

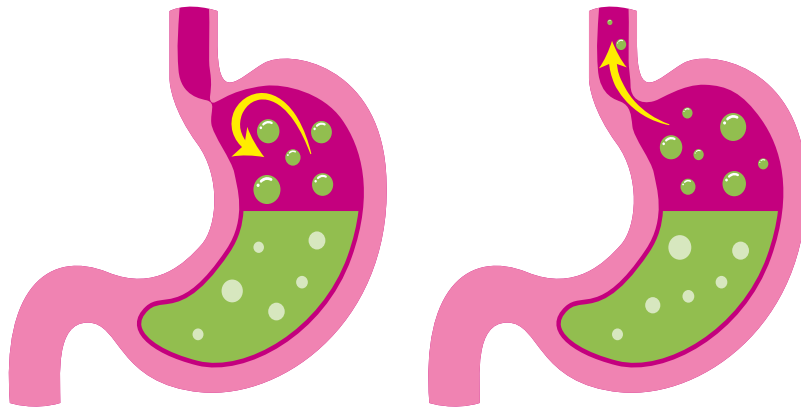
Kaj je gastroezofagealna refluksna bolezen ali GERB?

GERB je najpogostejša gastrointestinalna bolezen, ki v zahodnem svetu prizadene med 10 do 20 odstotkov ljudi. Zaradi neznanih razlogov lahko GERB razvije vsak od nas. Nastanek bolezni ni pogojen s starostjo in predstavlja začasno ali dolgo trajajočo težavo. Večje možnosti za razvoj GERB imajo ljudje s čezmerno telesno maso, nosečnice, ljudje, ki se nepravilno prehranjujejo in/ali jemljejo določena zdravila, pa tudi kadilci in pasivni kadilci.

Težave se pojavijo, ko delovanje mišice zapiralke ni pravilno. Mišica zapiralke je mišica na koncu požiralnika. Njena naloga je, da se odpre, ko pogoltne hrano ali tekočino, s čimer omogoča prehod hrane in tekočine v želodec, nato pa se zapre. Če se mišica zapiralke ne zapre popolnoma, ali pa se prepogosto odpira, se želodčna vsebina, sestavljena iz želodčne kisline, zaužite hrane in tekočine, vrača v požiralnik in grlo. Stik želodčne vsebine s sluznico požiralnika občutimo kot zgago, ki povzroča pekoč občutek v žlički oziroma za prsnico, in/ali kot regurgitacijo (kisel in grenak okus v grlu in ustih). Vračanje želodčne vsebine v požiralnik lahko povzroči še vrsto drugih motečih simptomov (težko in boleče požiranje, pretirano slinjenje, bolečine v trebuhu, slabost, bruhanje, kašelj, slab zadah, erozijo zob, boleče grlo) oziroma spremembe v požiralniku (razjede) ali zunaj njega, ki poslabšujejo kakovost bolnikovega življenja. Zato velja opozorilo, če GERB-a ne zdravimo, lahko to pripelje do resnih zdravstvenih zapletov.



Gastroeozofagealna refluksna bolezen (GERB)



zdrav želodec

GERB

Čeprav obstaja veliko medicinskih načinov zdravljenja GERB, je sprememba sloga življenja in prehranjevanja eden od najlažjih in najučinkovitejših načinov za nadzorovanje simptomov. Bolniki z GERB velikokrat sami ugotovijo, po katerih živilih imajo težave, zato jih iz prehrane izključijo že sami oziroma omejijo njihovo uživanje. Zaželeno je, da se glede ustrezne diete posvetujete s kliničnim dietetikom ali zdravnikom, saj se lahko v primeru izključitve več skupin živil poveča tveganje za nezadosten vnos hranil (vitaminov, mineralov).

OPOZORILO: Če kljub spremenjenemu življenjskemu slogu, ki je opisan v tem priročniku, simptomi ne izginejo, se morate posvetovati z zdravnikom.

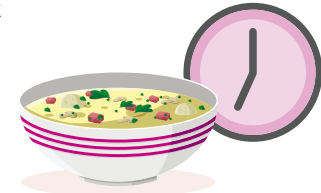
Splošna priporočila

01

Jejte manjše in redne obroke. Namesto 2 do 3 večjih obrokov na dan imejte raje 5 do 6 manjših. Veliki obroki namreč povečajo pritisk na želodec in s tem posledično tudi možnost vračanja želodčne vsebine v požiralnik.

02

Izogibajte se obrokom tik pred spanjem. Želodec porabi tudi štiri do pet ur, da prebavi obrok, zato naj bodo večerni obroki načrtovani vsaj tri ure pred spanjem.



03

Med hranjenjem sedite pokonci in ravno držo ohranite vsaj 45 do 60 minut po obroku. Medtem se izogibajte opravljanju, kot so zlaganje posode v pomivalni stroj, zavezovanje čevljev ali pobiranje stvari s tal. S tem preprečite prehod želodčne vsebine v požiralnik.



04

Jejte počasi in majhne gržljaje. Hrano dobro prežvečite. Tako bo manj možnosti, da se boste prenajedli in s tem povečali pritisk na želodec.

05

Živila, ki povzročajo zgago, se med ljudmi razlikujejo. Poskusite izločiti hrano, ki vam povzroča težave, za dva tedna in nato spet uvedite vsako živilo posamezno, da ocenite toleranco vnosa živila in resnost nastalih simptomov. Pri tem vam bosta v pomoč vodenje prehranskega dnevnika ter pogovor s kliničnim dietetikom ali zdravnikom.

06

Izogibajte se uživanju zelo vroče (juhe, čaji) in ledeno mrzle (sladoled) hrane ter pijače.



07

Ohranjajte zdravo telesno maso. Bolnikom s čezmerno telesno maso priporočamo izgubo telesne mase, saj dodatna telesna masa poveča pritisk na želodec, s tem pa možnost vračanja želodčne vsebine v požiralnik in grlo.



08

Izogibajte se oblačilom, ki so zelo ozka v predelu trebuha.



09

Da bi se izognili pojavu nočne zgage, spite na trebuhu ali levem boku. Če spite na hrbtu, vzdignite vzglavje za 15 do 20 centimetrov z uporabo lesenih palic pod vzmetnico. Uporaba dodatne blazine ne bo nudila zadostnega učinka, lahko celo škoduje vaši hrbtenici.



10

Prenehajte kaditi. Kajenje namreč sprošča mišico zapiralko, s čimer povečate možnost vračanja želodčne vsebine v požiralnik. S številom pokajenih cigaret se povečuje tudi možnost za nastanek zgage.



11

Z zmerno telesno vadbo boste krepili trebušno predpono in posledično zmanjšali pojavnost zgage. Bodite fizično aktivni vsaj 30 minut na dan 5 dni v tednu. Dolgotrajna in preveč intenzivna vadba lahko poslabša stanje zgage.



12

Obvladujte stres z meditacijo, jogo, sprostitvenimi tehnikami dihanja in podobno.



Prehranska podpora pri GERB

Namen prehranske podpore pri GERB je zmanjšati pogostost vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Zavedanje, kdaj, koliko in kaj pojemo, je ključno pri nadzoru bolezni. Določena hrana in/ali pijača lahko povzroča pri posameznikih večje težave kot pri drugih, zato jo popolnoma izključimo ali vsaj omejimo njene količine.

Živila in pijače, ki poslabšajo simptome GERB:



kofein (kava, pravi čaj)



pekoča oziroma začinjena hrana



čokolada



česen in čebula



gazirane pijače



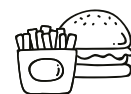
poprova in zelena meta



alkohol



citrusi in iz njih pripravljeni sokovi



ocvrta in mastna hrana (hitra prehrana)



paradižnik in jedi, pripravljene iz njega

Zavedati se je treba, da **ne obstaja univerzalna »GERB dieta«**. Seznam živil, ki negativno vplivajo na pojav simptomov GERB, je lahko različen od posameznika do posameznika. Zato svetujemo, da vsak posameznik vodi prehranski dnevnik in poskuša ugotoviti, katera živila mu osebno ne odgovarjajo. Pri tem naj vas vodi klinični dietetik. Tako boste pripomogli k izboljšanju svojega zdravja in znova začeli uživati v hranjenju.



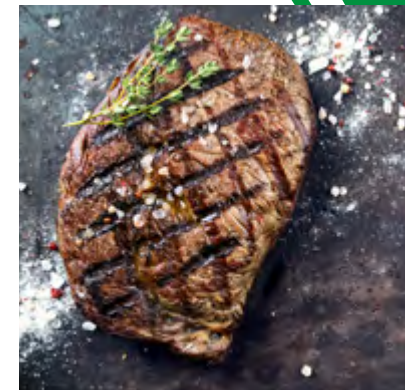
Maščoba

Eden največjih krivcev za nastanek zgage je prav maščoba. Vpliva na sproščanje mišice zapiralke in upočasnjuje praznjenje želodca. Kljub vsemu pa je maščoba nujna za normalno delovanje človeškega organizma. Svetujemo, da zmanjšate skupno količino zaužitih maščob. To storite predvsem na račun zmanjšane uporabe nasičenih maščob, ki se nahajajo v suhomesnatih izdelkih, hrenovkah, paštetah, ocvirkih, zaseki, masti, kisli in sladki smetani, maslu, margarini, majonezi, kokosovi ali palmini maščobi. Izogibajte se tudi uživanju hitre prehrane. Omejite vnos avokada in oreščkov. Omenjene maščobe zaužijte manj kot 4 čajne žličke na dan. V svojo prehrano pa pogosteje vključite zdrave, večkrat nenasičene maščobe, katerih vir so zlasti ribje in hladno stiskana rastlinska olja (repično, laneno, konoplino in orehovo)*. Kakovostna oljčna olja se uporablja za pripravo različnih toplih in hladnih jedi ali solat. Oljčno olje je primerno tudi za toplotno obdelavo, prav tako kot druga specialna olja pripravljena za ta namen – sončnično, sezamovo, arašidovo.

*Omenjenih olj se toplotno ne obdeluje, ampak se jih doda na koncu v že pripravljene jedi ali na solato.

Beljakovine

Zagotovite zadostno količino kakovostnih beljakovin, ki jih dobite iz pustih kosov perutnine, svinjine in govejega mesa. Dober vir beljakovin so tudi ribe (sveže ali konzervirane v lastnem soku) in stročnice (fižol, grah, soja). Jajca so visokobeljakovinsko živilo, ki pa lahko nekaterim zaradi rumenjaka, v katerem je veliko maščob, povzročajo težave. V tem primeru svetujemo samo uporabo jajčnega beljaka. Izogibajte se kosom mesa z vidno maščobo, ocvrtemu mesu, mesnim narezkom, hrenovkam in klobasam.



Ogljikovi hidrati in prehranska vlaknina

Kompleksni ogljikovi hidrati so v prehrani bolnikov z GERB pomembni predvsem, ker so vir prehranske vlaknine, ki dokazano izboljšujejo delovanje mišice zapiralke in zmanjšujejo število epizod zgage. Prav tako zadosten vnos prehranske vlaknine zmanjšuje možnosti za nastanek raka na požiralniku. Za večji vnos prehranske vlaknine svetujemo zamenjavo izdelkov iz bele moke za polnovredni kruh in polnozrnat testenine, rjavi riž, ovsene kosmiče, kuskus in podobno. Tudi kuhan ali pečen krompir brez dodanih maščob ter gomoljna zelenjava (repa, pesa, redkev, korenje, zelena) so odlični viri zdravih ogljikovih hidratov in prehranske vlaknine. Izogibajte se kruhu in pekovskim





izdelkom, narejenih iz mastnih sestavin (rogljički, krofi), kosmičem, pici in toastu.

Mleko in mlečni izdelki

Mleko in mlečni izdelki sicer ne vplivajo na pojav zgage. Problem je maščoba, prisotna v polnomastnem mleku in mlečnih izdelkih, ki lahko povzroča nezaželene simptome. Ker so mleko in mlečni izdelki dober vir kalcija in vitamina D, svetujemo zamenjavo polnomastnih mlečnih izdelkov za posnete ali take brez maščobe. Uživate posneto ali polposneto mleko, lahko skuto, jogurt z nizko vsebnostjo maščob in pinjenec. Polnomastnemu mleku, jogurtu, skuti, kisli in sladki smetani, mlečnim napitkom ter mastnim sirom se izogibajte. Lahko poskusite tudi z uporabo rastlinskih napitkov z dodanim kalcijem.



Kofein

Kofein najdemo v kavi, pravem čaju (zeleni, črni, beli), kakavu, gaziranih in energijskih pijačah ter tudi čokoladi. Poveča nastanek želodčne kisline in vpliva na sprostitve mišice zapiralke, kar posledično lahko vpliva na pojav zgage. Bolnik naj poskuša sam ugotoviti, ali mu kofein poslabšuje stanje ali ne. Če ugotovi, da mu poslabšuje simptome GERB, svetujemo, da omeji uživanje kofeina in namesto tega pije brezkofeinsko kavo ali brezkofeinski čaj.



Čokolada in sladice

Čokolada je lahko eno od najbolj odsvetovanih živil za ljudi z GERB, saj vsebuje kemijsko molekulo ksantin iz drevesa kakavovca, ki je podoben kofeinu, poleg tega pa ima čokolada tudi visoko vsebnost maščobe in pogosto tudi sladkorja. Na pojav zgage vpliva tako, da zmanjšuje delovanje mišice zapiralke. Izogibajte se uživanju tort, pit, piškotov, sladole, pudgov in drobnemu pecivu. Prav tako omejite uživanje biskvitnega peciva, sladice s sadjem, sorbetov. Zmanjšajte tudi vnos sladkorja, medu, marmelad, bombonov, javorjevega sirupa, lizik in drugih sladkih živil, saj negativno vplivajo na vaše splošno zdravje.



Alkohol

Pitje alkohola povečuje izločanje želodčne kisline, poleg tega pa neugodno vpliva na hitrost praznjenja želodca. Zato priporočamo, da zmanjšate uživanje alkohola oziroma ga uživate le ob posebnih priložnostih.



Začimbe

Pri določenih bolnikih močne začimbe, kot so čili in feferoni, pa tudi meta, vplivajo na sproščanje mišice zapiralke in pojav zgage. Izogibajte se uporabi ostrih začimb in uživanju začinjene hrane. Uporabljajte začimbe, ki veljajo za varne, seveda v zmernih količinah (sol, poper, origano, žajbelj).





Sadje in zelenjava

Izogibajte se citrusom (pomaranča, limona, limeta, mandarina, grenivka) in ananasu ter iz njih pripravljenim sokovom. Previdni bodite tudi pri uživanju drugih sadnih sokov. Uživajte ostalo sveže, zamrznjeno ali konzervirano sadje, ki ga tolerirate.

Zelenjavo uživajte predvsem svežo, zamrznjeno in/ali kuhano, izogibajte pa se vloženi, ocvrti in pečeni zelenjavi ter zelenjavi, pripravljeni v smetanovi omaki. Bodite pozorni tudi pri paradižniku ter vseh jedeh, pripravljenih iz njega (paradižnikova juha, paradižnikova omaka za testenine). Tudi čebula in česen lahko poslabšata stanje GERB, zato ju po potrebi izločite iz prehrane. Pri pripravi solat se izogibajte uporabi kisa.



Tekočina

Gazirane pijače dodatno povzročajo napihnjenost in ustvarjajo večji pritisk na mišico zapiralko, kar poslabšuje stanje GERB. Prav tako so problematični tudi sadni sokovi, nektarji in sirupi ali doma pripravljeni sveže stisnjeni sokovi iz sadja ali citrusov. Prav tako stanje poslabšujejo tudi druge pijače z dodanim sladkorjem (ledeni čaj, voda z okusom) kot tudi sladkani čaji (sadni, metin in limonin). Najprimernejši vir tekočine je navadna voda ali nesladkani čaji (janežev, ingverjev, kamilični).

Obvladovanje stresa

Veliko prebavnih težav in prav tako GERB je lahko povezanih s stresom. Zato svetujemo, da se naučite obvladovati stres, saj to pripomore k zmanjšanju simptomov bolezni, kot tudi prispeva k izboljšanju splošnega počutja. Poznamo več tehnik za doseganje stanja sproščenosti, kot so različne tehnike dihanja, različne oblike telesne aktivnosti, meditacija, joga, samohipnoza in podobno. Svetujemo, da se o najprimernejši tehniki za obvladovanje stresa posvetujete s kliničnim psihologom.



✓ PRIPOROČENA **SKUPINA ŽIVIL** **ODSVETOVANA ✗**

SADJE

jabolka (sveža in suha), banane, hruške, breskve, melone, jagode, grozdje

pomaranče, limone, grenivka, paradižnik, brusnice in vsi sokovi iz tega sadja, bodite previdni tudi pri ostalih sadnih sokovih

ZELENJAVA

kuhan in pečen krompir, brokoli, zelje, korenje, stročji fižol, grah, beluši, zelena solata

česen, čebula, paprika, redkvice, krompir (ocvrti, pražen, pire), kisle kumarice

MESO

pusta govedina, belo meso, jajčni beljak, ribe (predvsem male morske ribe)

mastna govedina, dunajski zrezek in drugo ocvrto meso, meso z vidnim masnim delom, morski sadeži, jajčni rumenjak

MLEKO in MLEČNI IZDELKI

posneto mleko, manj mastni siri, skute, jogurti

polnomastno mleko, čokoladno mleko, sladoled, smetana, mastni siri, mlečni namazi, maslo, sadna skuta in sadni jogurti

✓ PRIPOROČENA **SKUPINA ŽIVIL** **ODSVETOVANA ✗**

PIJAČE

voda, zeliščni čaj brez dodanega sladkorja, pijače brez kofeina, pijače brez dodanega sladkorja

kava, alkohol, zeleni in črni čaj, gazirane pijače, sokovi iz agrumov, pijače z dodanim sladkorjem

OMAKE in ZAČIMBE

bazilika, timijan, žajbelj, origano, humus, blage omake

gorčica, pekoče omake, kremasti solatni preliv, poper, kis, meta

MAŠČOBE

ribje in rastlinska olja (v majhnih količinah)

margarina, maslo, zaseka

Svetujemo vam, da se obrnete tudi na kliničnega dietetika, s katerim lahko skupaj pripravita individualni prehranski načrt.

Če se simptomi kljub ustreznim ukrepom, opisanim v tem priročniku, niso ustrezno zmanjšali ali so se celo poslabšali, sledi pogovor z zdravnikom, s pomočjo katerega poiščete še druge terapevtske možnosti lajšanja simptomov GERB.

Literatura

- Aucoin M., Lalonde-Parsi MJ., Cooley K. Mindfulness-Based Therapies in the Treatment of Functional Gastrointestinal Disorders: A Meta-Analysis. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2014; 2014: 140724.
- Caselli M., Lo Cascio N., Rabitti S., et al. Pattern of food intolerance in patients with gastro-esophageal reflux symptoms. *Minerva Med*. 2017; 108(6): 496–501.
- Clarrett DM in Hachem C. Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *Mo Med*. 2018; 115: 3: 214–218.
- Dagli U. in Kalkan IH. The role of lifestyle changes in gastroesophageal reflux diseases treatment. *Turkish J Gastroenterol*. 2017; 28(1): 33–37.
- Ebrahimi-Mameghani M., Sabour S., Khoshbaten M. et al. Total diet, individual meals, and their association with gastroesophageal reflux disease. *Health Promot Perspect*. 2017; 7(3): 155–162.
- Johnson T., Gerson L., Herscovici T. et al. Systematic review: the effects of carbonated beverages on gastro-oesophageal reflux disease. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*. 2010; 31(6): 607–14.
- Kaswala D., Shah S., Mishra A., et al. Can yoga be used to treat gastroesophageal reflux disease? *Int J Yoga*. 2013; 6(2): 131–133.
- Khoshbaten M., Sabour S., Saghafi-Asl M. et al. Total diet, individual meals, and their association with gastroesophageal reflux disease. *Heal Promot Perspect*. 2017; 7(3): 155–162.
- Kubo A., Block G., Quesenberry CP., et al. Dietary guideline adherence for gastroesophageal reflux disease. *BMC Gastroenterol*. 2014; 14(1): 1–9.
- Morozov S., Isakov V., Konovalova M. Fiber-enriched diet helps to control symptoms and improves esophageal motility in patients with non-erosive gastroesophageal reflux disease. *World J Gastroenterol*. 2018; 24(21): 2291–2299.
- Nobel YR., Snider EJ., Compres G. et al. Increasing Dietary Fiber Intake Is Associated with a Distinct Esophageal Microbiome. *Clin Transl Gastroenterol*. 2018; 9(10): 199.
- Orel R. Acid and non-acid gastroesophageal reflux. V: Breclj J. (ed.), Orel R. (ed.). The 1st South-Eastern European Pediatric Gastroenterology (SEEPEG) Meeting: Ljubljana. *Medicinski razgledi*. 2009: 55–61.
- Riegler M., Kristo I., Asari R., et al. Dietary sugar and Barrett's esophagus. *Eur Surg*. 2017; 49(6): 279–281.
- Štabuc B. in Brodnjak A. Gastroezofagealna refluksna bolezen – opredelitev, diagnostika, vzdrževalno zdravljenje, Barrettov požiralnik. *Gastroenterolog*. 2008; 12(1): 13–20.
- Wu KL., Kuo CM., Yao CC. et al., The effect of dietary carbohydrate on gastroesophageal reflux disease. *J Formos Med Assoc*. 2018; 117(11): 973–978.

***Avtor:** doc. dr. Evgen Benedik, univ. dipl. inž. živ. tehnol., klinični dietetik, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko in Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, Skupina za humano prehrano

Datum izdaje: junij 2019

Naklada: 15.000 izvodov

Izdajatelj: Bayer d.o.o., Bravničarjeva 13, 1000 Ljubljana, e-pošta: info.si@bayer.com



Z LJUBEZNIJO DO HRANE IN VAŠEGA ŽELODCA.



Prežene zgago in neprijeten občutek v želodcu.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.