

## Refluksi Gastroezofageal (GERD)

### Dieta dhe Rekomandime

Simptomat e refluksit shkaktohen kryesisht nga ushqimi, por ka edhe faktorë të tjerë që ndikojnë në përkeqësimin e tyre. Më poshtë do të gjeni disa rekomandime të nevojshme për të zvogëluar sa më shumë këto simptoma.

1. Ndaloni pirjen e duhanit. Nikotina (në çdo formë) dobëson muskulin e poshtëm të ezofagut dhe lejon lëngjet e stomakut të kthehen në ezofag.
2. Shmangni çamçakëzin dhe karamelët. Përtpjja e tyre rrit sasinë e ajrit të gëlltitur, i cili ndihmon refluksin.
3. Mos u shtrini menjëherë për të fjetur pasi keni ngrënë. Shmangni vaktet e vona në darkë, pasi do t'iu duhet minimalisht të prisni 2 orë para se të flini.
4. Shmangni veshjet e ngushta (rreth barkut), si dhe përkuljet e trupit pasi keni ngrënë.
5. Vaktet tuaja duhet të jenë të vogla në sasi dhe të shumta në numër, jo e kundërta. E mira është të ndani ushqimin e 3 vakteve të zakonshme në 5 vakte.
6. Duhet të bini nga pesha nëse jeni mbi peshë. Obeziteti ndikon në rritje të refluksit.
7. Ngrini kokën e krevatit 15-20 cm që të evitoni refluksin gjatë gjumit. Jastikët shtesë mund të mos mjaftojnë.
8. Ushqimet e mëposhtme ndikojnë në rritje të refluksit:
  - Ushqimet e yndyrshme dhe të skuqura
  - Mentet e ndryshme
  - Qumështi
  - Vajrat
  - Çokollatat
  - Ushqimet kremoze ose në formë kremi
  - Shumica e ushqimeve “fast-food”
9. Ushqimet e mëposhtme irritojnë pjesën e poshtme të ezofagut (i cili është i irrituar pasi ju vuani nga refluksi) dhe duhet të shmangen ose të eliminohen krejtësisht.
  - Agrumet dhe lëngjet e tyre (qitro, limoni, portokalli, ananasi, shega)
  - Domatja
  - Kafeja (me ose pa kafeinë)
  - Çajrat
  - Pije të tjera me kafeinë
  - Ushqimet me erëza dhe përmbajtje acidike mund të mos tolerohen fare nga disa individë

## Grupet e Ushqimeve

GRUPIMI	TË SHMANGEN	KËSHILLOHEN
Qumështi dhe nënproduktet	Qumështi normal (4% yndyrë)	Kosi pa yndyrë (max 1-2%), djathi i njomë
Zarzavatet	Zarzavatet e skuqura ose të bëra krem	Të gjithë zarzavatet e tjera - asnjëherë të pabëra, të forta, të pagatuara
Frutat	Agrumet e ndryshme - si limoni, portokalli, qitro etj.	Mollët, dardhat, pjeshkët, pjeprat, bananet, frutat e pyllit – asnjëherë të pabëra
Buka dhe drithërat	Të gjitha ato që janë bërë me qumësht normal (4% yndyrë) ose me yndyrë të lartë	Ato të bëra me pak yndyrë dhe asnjëherë të ngrohta – gjithmonë të ndënjura
Mishi dhe nënproduktet	Çdo lloj mishi me dhjamë, salçicet, pançeta	Mishërat e bardha pa dhjamë e yndyrë, pula, peshku (pa lëkurë)
Yndyra dhe vajrat	Të gjitha llojet e yndyrave dhe vajrave shtazore	Yndyrnat bimore në sasi të vogla
Ëmbëlsirat	Çokollatat, të gjithë ëmbëlsirat e bëra me yndyrë ose vajra	Të gjitha ato të bëra pa ose me sasi shumë të vogla yndyre (më pak se 3g yndyrë për njësi)
Pijet	Pijet alkoolike, kafeja (me ose pa kafeinë), pijet me gas, çajrat, çaji me mente	Pijet pa kafeinë, çajrat bimorë pa mente, lëngjet (përveç agrumeve dhe domates), ujë
Supërat	Supërat me pulë, mish viçi, qumësht ose supërat krem	Supërat pa ose me pak yndyrë

Çfarë janë shkruar më sipër përcaktojnë kufijtë e përgjithshëm të dietës tuaj nëse vuani nga sëmundja e refluksit gastroezofageal. Çdo organizëm është i ndryshëm nga tjetri dhe për pasojë reagon ndryshe ndaj ushqimit. Ka ushqime që disa individë i tolerojnë kurse disa të tjerë jo. Ju duhet të jeni në gjendje të mësoni çfarë ushqimesh mund të tolerojë organizmi juaj dhe çfarë jo, në mënyrë që ta personalizoni dietën tuaj sa më mirë.

Për çdo pyetje apo paqartësi që mund të keni si dhe për të rezervuar orare mund të telefononi në numrat e receptionit: [+355\(0\)682003077](tel:+355(0)682003077) ose [+355\(0\)44528252](tel:+355(0)44528252)