

MITYBOS REKOMENDACIJOS PACIENTAMS, SERGANTIEMS GERL



!	VENGTI
	Visi putojantys gaivieji gėrimai; vynas, alus, kiti alkoholiniai gėrimai
	Juoda kava
	Vengti nesočiųjų riebalų, ypač sviesto ir taukų, majonezo
	Skrudinta, kepta, rūkyta mėsa ir mėsos gaminiai (saliomis, dešrelės, paštetai), konservuota mėsa
	Kita žuvis (šamas, karpis ir kt.), žuvies konservai, marinuota žuvis, kalmarai, midijos
	Aštrūs sūriai, fermentinis sūris, nenugriebtas pienas, grietinė, riebi grietinė
	Šviežia duona
	Keptos bulvės, bulvių traškučiai
	Šokoladas, konditerijos gaminiai su įdaru (graikinių riešutų, aguonų)
	Citrusiniai vaisiai (apelsinai, mandarinai, greipfrutai) ar jų sultys, neprinokę rūgštūs vaisiai
	Česnakai, svogūnai, pipirai, aitrieji pipirai
	Pomidorai ir pomidorų produktai; pupelės, kopūstai, agurkai
	Raugintos ir marinuotos daržovės
	Pipirmėtė

✓	REKOMENDUOJAMA
	Vanduo, žolelių arbata
	Natūralios sultys (necitrusinių vaisių)
	Aliejus, pageidautina alyvuogių aliejaus arba linų sėmenų aliejus (ne daugiau 1–2 valgomi šaukštai per dieną)
	Neriebi mėsa, vištiena, kalakutiena; troškinta, virta arba kepta folijoje
	Neriebi balta žuvis; troškinta, virta arba kepta folijoje
	Liesas pienas, natūralus jogurtas, kefyras, rūgpienis, liesa varškė ir liesas varškės sūris.
	Vakarykščio kepimo balta, juoda be priedų duona (saulėgrąžų, sėlenų)
	Makaronai, ryžiai, kukurūzų ir avių kruopos
	Nedidelis kiekis medaus (ištirpinto šiltame vandenyje ar arbatoje)
	Kriaušės, vynuogės, melionai, arbūzai, slyvos, bananai, braškės
	Moliūgai, cukinijos, brokoliai, žiediniai kopūstai, morkos, kalmaropės, šparagai, salotos, pupelės, žirniai, be riebalų paruoštos bulvės

GYDYTOJO REKOMENDACIJA:

(vaistas)

(vartojimas)

Virškinimo organų ligos yra vienos labiausiai paplitusių. Vis didėjantį sergamumą virškinimo organų ligomis lemia daug priežasčių: ilgalaikis stresas (įtemptas gyvenimo būdas), nesveika mityba, alergijos, toksinai, vaistų vartojimas, infekcijos ir kt. Tarp pataloginių virškinimo sistemos būklių pagal paplitimą ir klinikinę svarbą pirmauja gastroezofaginio reflukso liga (GERL) ir pepsinė opaligė.

Pacientai, kuriems įtariamas GERL, dažniausiai skundžiasi:

- Rėmens graužimu – deginimo, graužimo jausmu už krūtinkaulio bei atsirūgimu rūgščiu arba karčiu turiniu;
- Skausmu viršutinėje pilvo dalyje, epigastriume;
- Lėtiniu kosuliu, besitęsiančiu mėnesių mėnesiais;
- Rytiniu užkimimu;
- Sunkesniais atvejais pasunkėjusiu, skausmingu rijimu.

5 PAPRASTI BŪDAI

kaip padėti sau sergant GERL (gastroezofaginio reflukso liga)?

1.

**Valgyti mažesnes patiekalų porcijas ir dažniau (5-7 kartus per dieną).
Negalima persivalgyti!
Vengti riebaus, pikantiško maisto ir "greito maisto".**

2.

**Vengti sunkių patiekalų prieš poilsį ar miegą.
Po valgio ~2 val. neužsiimti aktyvia sportine veikla, ypač kas susiję su pilvo sritimi.
Po valgio būkite vertikalioje pozicijoje (negulkite) mažiausiai 3 valandas.
Miegant rekomenduojama pakelti lovos galvūgalį 10–15 laipsnių.**



3.

**Sumažinti suvartojamo aštraus ir rūgštaus maisto.
Vengti maisto produktų, kurie sukelia rėmenį arba refluksą.
Negerti valgant. Gerti rekomenduojama tarp valgymų.**

4.

**Jei turite antsvorio, stengtis numesti svorio!
Nutukimas ir antsvoris didina GERL atsiradimo riziką.**

5.

**Mesti rūkyti!
Nikotinas silpnina stemplės raumenyną.
Vengti aptemtų drabužių, ypač aplink juosmenį!**

Paruošta konsultuojantis su gastroenterologu prof. Laimu Virginijumi Jonaičiu

Šaltiniai: 1. Escott-Stump S: Nutrition and diagnosis relatead Care 8thed. 2015.

2. Width M. Reinhard T. The Essential Pocket Guide for Clinical Nutrition 2nded. 2018.