

	VENGTI	REKOMENDUOJAMA
Gėrimai	Kava (įprasta ir be kofeino), alkoholis, gazuoti gėrimai, citrusinių ir kitų vengtinų vaisių sultys	Gėrimai be pridėtinio cukraus, žolelių arbata (išskyrus mėtas), vanduo, natūralios sultys (necitrusinių vaisių)
Vaisiai	Citrusiniai vaisiai (apelsinai, mandarinai, citrinos, laimai, greipfrutai), ananasai, kiviai, abrikosai; neprinokę rūgštūs vaisiai	Dauguma vaisių (obuoliai, kriaušės, vynuogės, nepernokę bananai, melionai, braškės, arbūzai), miško uogos
Daržovės	Pomidorai ir pomidorų produktai, kopūstai, neapdoroti česnakai ir svogūnai, pipirai; raugintos ir marinuotos daržovės; keptos, grietinėleje troškintos daržovės	Virtos garuose, keptos orkaitėje ar keptuvėje su mažai aliejaus daržovės (bulvės, špinatai, morkos, žirneliai, šparaginės pupelės, cukinijos, brokoliai). Agurkai, batatai (saldžiosios bulvės), salotų lapai, sultenė, kitos šviežios daržovės be riebių, aitrių pdažų
Pienas ir pieno produktai	Riebus pienas, grietinėlė, didelis kiekis sviesto, riebus jogurtai ir sūriai; pieninės kilmės tepami produktai, kurie gaminami iš sviesto, grietinės, sūrų (pvz., varškės, maskarponės) arba jų mišiniai su augaliniais riebalais	Liesas pienas, neriebūs jogurtai ir sūriai, augaliniai gėrimai
Duona ir grūdai	Duonos gaminiai su pridėtais riebalais (pienu, grietinėle, sviestu), minkšti kepiniai (tokie kaip batonas)	Pilno grūdo duona, duona be pridėtų riebalų; įvairūs grūdai (pino grūdo avižos, ryžiai, kuskusas, griekiai)
Desertai	Šokoladas, karštas šokoladas, ledai, masinės gamybos desertai (sausainiai, bandelės, kruasanai, pyragaičiai, tortai)	Nėra rekomenduojamy, tik individualus saikingas pasirinkimas
Baltymai (mėsa, žuvis, ankštiniai)	Lašiniai, rūkyta riebi mėsa, rūkytos ir virtos dešros, dešrelės, paštetai. Vidaus organų mėsa (kepenys, smegenys, širdys, inkstai ir kt.). Mėsos, žuvies kepti, riebus patiekalai, paniruoti (miltuose, džiūvėsiuose) su riebiais padažais	Neriebios mėsos patiekalai, garuose, vandenyje, orkaitėje ruošti žuvies , jūros gėrybių patiekalai be riebių, aitrių pdažų. Saikingai ankštinės daržovės. Kiaušiniai
Kita	Aitrūs prieskoniai, mėta, cinamonas. Riebalai: margarinas, majonezas, kiti riebus pdažai. Labai perdirbtas maistas (bulvių ir kitų daržovių traškučiai, greito ruošimo produktai, produktai su skonio stiprikliais, gausiu maisto priedų kiekiu, t.y. tirštiklių, dažiklių, konservantų ir pan.)	Aliejus patiekalų ruošimui (saikingai). Pirmenybė alyvuogių, moliūgų, linų sėmenų, avokadų, graikinių riešutų, sezamo aliejui. Saikingai riešutai, sėklos

Čia pateikiamos bendrinės maitinimosi rekomendacijos. Rinkantis maisto produktus pagrindinė sveikatai palankaus maitinimosi taisyklė – kuo didesnė įvairovė. Produktai išvardinti prie „vengtinų“ turi būti vertinami kiekvieno žmogaus individualiai, nes maisto ir gėrimų dirgliai gali skirtis kiekvienam asmeniui. Stebint GERL paūmėjimą, patartina vieną savaitę registruoti suvalgo-maisto maisto įvairovę ir kiekius bei simptomus. Tai padės kruopščiau pasirinkti produktus, įvertinti raciono visavertiškumą.

GERL – gastroezofaginio refliksa liga.
Šaltiniai: 1. Hunt R, Armstrong D, Katalaris P et al. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. GERD Global Perspective on Gastroesophageal Reflux Disease. WGO 2015; 1–37. 2. Width M., Reinhard T. The Essential Pocket Guide for Clinical Nutrition 2nd ed. 2018. 3. Escott-Stump. Nutrition and diagnosis related Care 8th ed. 2015. 4. Herdiana Y. Functional Food in Relation to Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). Nutrients, 2023; 15 (16): 3583. 5. Nalpaza vaistinio preparato charakteristikų santrauka. 6. Newberry C, Lynch K. The role of diet in the development and management of gastroesophageal reflux disease: why we feel the burn. J Thorac Dis, 2019; 12: 1594–601.

Paruosta konsultuojantis su gydytoja dietologe dr. Edita Gavieliene



GYDYTOJO REKOMENDACIJA:

(vaistas)

(vartojimas)

Rėmuo yra dažniausias GERL simptomas, pasireiškiantis deginimo pojūčiu ar dirginimu stemplėje. Tai būklė, kai rūgštus skrandžio turinys nuolat patenka atgal į stemplę. Be rėmens taip pat galite jausti skrandžio spaudimą ir deginantį skausmą viršutinėje pilvo dalyje (epigastrinis skausmas) arba tiesiai už krūtinkaulio. GERL simptomai paprastai atsiranda pavalgius, pasilenkus, fizinio krūvio metu ar net naktį ir trunka nuo kelių minučių iki kelių valandų.¹

KEISKITE ĮPROČIUS IR PALENGVINKITE GERL SIMPTOMUS

GYVENIMO BŪDO REKOMENDACIJOS:²⁻⁴



Po valgio būkite vertikaloje pozicijoje (negulkite)



Miegokite pakelta galva



Išlaikykite optimalų kūno svorį



Venkite rūkymo ir pasyvaus rūkymo poveikio



Venkite aptemptų drabužių



Sumažinkite stresą

MITYBOS PATARIMAI:²⁻⁴



Valgykite mažesnes patiekalų porcijas ir dažniau



Skirkite laiko valgymui ir visada gerai sukratykite maistą



Nepersivalgykite ir venkite kaloringų patiekalų



Venkite vėlyvų vakarinių valgymų ir užkandžių



Padidinkite baltymų ir skaidulų turinio maisto vartojimą



Venkite produktų, galinčių sukelti simptomus



Nevartokite skysčių valgymo metu – gerkite tarp valgymų



Ribokite alkoholio, kavos ir gazuotų gėrimų vartojimą

Nolpaza 20 mg skrandyje neiros tabletės (nereceptinis vaistas N7, 14). Terapinės indikacijos. Trumpalaikis suaugusių žmonių gastroezofaginio refliukso simptomų (pvz., rėmens, rūgšties regurgitacijos) gydymas. **Dozavimas.** Rekomenduojama pantoprazolo paros dozė yra 20 mg (viena tabletė). Kad simptomai palengvėtų, tablečių gali reikėti gerti 2–3 dienas iš eilės. Kai simptomai visiškai išnyksta, gydymas turi būti nutraukiamas. Nepasitarus su gydytoju, gydymas negali trukti ilgiau kaip 4 savaites. Pacientui būtina nurodyti, kad jei per 2 nepertraukiamo gydymo savaites simptomai nepalengvėja, ligonis privalo kreiptis į gydytoją. **Ypatingos pacientų grupės.** Senyviems pacientams bei pacientams, kurių inkstų ar kepenų funkcija yra sutrikusi, dozės koreguoti nereikia. **Vaikų populiacija.** Nolpaza nerekomenduojama vartoti vaikams ir jaunesniems kaip 18 metų paaugliams, nes duomenų apie saugumą ir veiksmingumą nepakanka. **Vartojimo būdas.** Nolpaza 20 mg skrandyje neirus tablečių negalima kramtyti arba smulkinti, jas reikia nuryti nesmulkintas užgeriant skysčiu prieš valgį. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas veikliajai medžiagai, arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. Nerekomenduojama pantoprazolo vartoti kartu su ŽIV proteazės inhibitoriais, kurių absorbcija priklauso nuo rūgštinio intragastrinio pH (pvz., su atazanaviru, nelfinaviru) nes reikšmingai sumažėja tokių vaistinių preparatų biologinis prieinamumas. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Toliau išvardytais atvejais jis privalo kreiptis į gydytoją: netikėtai mažėja kūno svoris, yra anemija, kraujavimas iš virškinimo trakto, disfagija, nuolatinis vėmimas ar vėmimas krauju (tokie simptomai gali palengvėti, todėl sunki liga gali būti diagnozuojama vėliau. Tokiu atveju būtina paneigti vėžinio susirgimo diagnozę); yra buvusi skrandžio opa arba operuotas virškinimo traktas; 4 savaites ar ilgiau nuolat vartojama nevirškinimo ar rėmens simptomus lengvinančių vaistinių preparatų; yra gelta, kepenų funkcijos sutrikimas arba kepenų liga; yra bet kokia kita sunki liga, bloginanti bendrąją savijautą; pacientas vyresnis kaip 55 metų ir anksčiau simptomų nebuvo arba buvę simptomai pasikeitė. Jei ligoniui ilgai kartojasi nevirškinimo ar rėmens simptomai, pacientas turi reguliariai lankytis pas gydytoją. Tuo pat metu pacientai negali vartoti kitokio protonų siurblio inhibitoriaus arba H2 receptorių blokatoriaus. Jei bus atliekamas endoskopinis tyrimas ar nustatomas šlapalo kiekis išskiepame ore, pacientas prieš šio vaistinio preparato vartojimą privalo pasitarti su gydytoju. Vartojant šių tablečių simptomai neišnyksta nedelsiant. Simptomai gali pradėti lengvėti po maždaug vienos gydymo pantoprazolu dienos, tačiau kad rėmuo išnyktų visiškai, vaistinio preparato gali tekti vartoti 7 dienas. Pantoprazolo pacientai negali vartoti profilaktikai. Gauta pranešimų apie retus sunkios hipomagnezijos atvejus pacientams, mažiau – siai 3 mėnesius, bet daugiau atvejų, metus, gydytiems protonų siurblio inhibitoriais (PSI). Daugumai pacientų hipomagnezija (taip pat ir su hipomagnezija siejama hipokalemija ir (arba) hipokalemi) išnyko papildomai pavartojus magnio ir nustosiu vartoti PSI. Pacientams, kuriems bus taikomas ilgalaikis gydymas arba kurie kartu su PSI vartoja digoksino ar hipomagneziją galinčių sukelti vaistinių preparatų (pvz., diuretikų), prieš pradedant gydymą ir jo metu būtina periodiškai atlikti magnio kraujyje tyrimus. Nolpaza tabletės yra sorbitolio ir natrio. Reikia atsivelti į adityvų metu vartojamų vaistinių preparatų, kurių sudėtyje yra sorbitolio (ar fruktozės), ir su maistu vartojamo sorbitolio (ar fruktozės) poveikį. Geriamojo vaistinio preparato sudėtyje esantis sorbitolis gali paveikti kitų kartu vartojamų geriamųjų vaistinių preparatų biologinį prieinamumą. **Reklamos teksto parengimo data.** 2025-07-28.

Prasome įdomiai perskaityti pakutės lapelį ir vaista vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad jums pasireiškė šalutinis poveikis, pranešimą apie šalutinį poveikį galite užpildyti ir pateikti Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos tinklalapyje <https://vvkt.lrv.lt/lt/> nurodytais būdais arba paskambinti nemokamu telefonu +370 800 73 568.

Literatūros šaltinis: Kusano M, Shimoyama Y, Sugimoto S et al. Development and evaluation of FSSG: frequency scale for the symptoms of GERD. J Gastroenterol. 2004; 39 [9]: 888–91.

Daugiau informacijos apie GERL galite rasti svetainėje www.nolpaza.lt

