

Recomanacions nutricionals | Davant d'un Reflux Gastro-Esofàgic

DEFINICIÓ

El reflux gastro-esofàgic es produeix quan l' esfínter esofàgic inferior o càrdies, que tanca el pas de l'esòfag fins a l'estómac, no compleix la funció i permet que el contingut gàstric passi de l'esòfag i boca, produint molèsties com: irritació, inflamació i dolor i associar-se a complicacions com esofagitis, úlceres i aprimament de pas.

Les causes poden ser: hèrnia de hiata, l'obesitat, l'embaràs, certs fàrmacs, la immaduresa del càrdies en els nens i certes cirurgies de l'esòfag i estómac.

CARACTERÍSTIQUES

- Evitar el reflux
- Disminuir les molèsties existents
- Prevenir complicacions
- Aconseguir o mantenir un adequat estat nutricional

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Manteniu el pes en rangs adequats, la grassa abdominal augmenta el risc de reflux.
- Eviteu les menjades abundants, poca quantitat i diverses vegades al dia.
- Reposeu assegut mitja hora després de les menjades principals.
- Preneu líquids i aigua fora de les menjades i en petites quantitats.
- Utilitzeu tècniques de culinàries senzilles, eviteu fregits.
- Limiteu o eviteu el consum d'aliments i begudes que disminueixen la pressió de l'esfínter i els que tenen un efecte irritant directe sobre la mucosa esofàgica inflamada.
- Certs aliments amb un alt contingut amb fibra poden augmentar el reflux.
- Limiteu el consum d'aliments dues hores abans d'anar a dormir i eleveu la capçalera del llit.
- Eviteu fumar, disminueix la pressió de l'esfínter i augmentar el risc de reflux.
- Eviteu la roba molt cenyida en general i les faixes

- **ALIMENTS I BEGUDES QUE AUGMENTEN LA PRESSIÓ DE L'ESFÍNTER**
Alcohol (vi blanc i cava), xocolate, aliments com la menta, all i ceba, aliments d'elevat contingut en grassa (olis, mantega, nata, margarines, salses, fregits, carns grasses, formatges fermentats i molt curats)
- **ALIMENTS O BEGUDES AMB EFECTE IRRITANT DE LA MUCOSA ESOFÀGICA**
Fruites i suc cítrics i productes derivats del tomàquet, cafè normal o descafeïnat, aliments molt condimentats, espècies com el pebre, paprika, mostassa o canyella, aliments i begudes molt calentes o molt gelades.

TAULA DE FREQUÈNCIA D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	FREQUÈNCIA		RACIÓ
VERDURES	Diari	≥2	120-200 g
FRUITES	Diari	≥3	150-200 g
LACTIS	Diari	3-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat
OLI D'OLIVA	Diari	3-6	10 ml
PA I CEREALS	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'

PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	4-6	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	4-5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	3-4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	3-7	Un grapat
EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIOXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts





**CLÍNICA
TERRES DE L'EBRE**
TORTOSA