



## ZASTOSOWANIE DIETY

- ✓ Osoby zmagające się z refluksem, zarzucaniem treści pokarmowej, odbijaniem, uczuciem pieczenia.

## ZASADY DIETY

- ✓ Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego
  - ✓ 5-6 razy dziennie posiłek, niewielki objętościowo, o stałych porach
  - ✓ Temperatura potraw umiarkowana
  - ✓ Potrawy o konsystencji papkowatej, żeby ograniczyć żucie wzmagające wydzielanie żołądkowe
  - ✓ Ostatni posiłek 3-4 godziny przed snem
- 
- ◆ Osobom otyłym lub z nadwagą zaleca się zmniejszenie masy ciała, ponieważ nadmierna masa ciała wiąże się ze wzrostem ciśnienia wewnątrzbrzusznego, co nasila dolegliwości chorobowe.
  - ◆ Istotna jest pozycja w czasie snu i odpoczynku. Bezpośrednio po posiłku nie zaleca się przyjmować pozycji leżącej.
  - ◆ Wskazana jest umiarkowana aktywność fizyczna np. jazda na rowerze, pływanie, spacerowanie.

Zioła i przyprawy, które nie są wskazane:

- ✓ mięta
- ✓ tymianek
- ✓ kminek
- ✓ papryka chili
- ✓ pieprz
- ✓ kurkuma
- ✓ czosnek



Zioła i przyprawy, które są wskazane:

- ✓ koperek
- ✓ bazylija
- ✓ oregano
- ✓ cynamon
- ✓ słodka papryka
- ✓ majeranek
- ✓ ziele angielskie
- ✓ liść laurowy

Z diety należy wykluczyć:

- ✓ owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych, sok pomidorowy, potrawy kwaśne, ostre przyprawy, warzywa cebulowe
- ✓ kawę naturalną, alkohol, napoje alkoholowe (zwłaszcza przyrządzane na bazie soków z owoców cytrusowych)
- ✓ czekoladę, wyroby czekoladowe, kakao
- ✓ napoje gazowane
- ✓ proszek do pieczenia ciast

Reakcja organizmu na pokarmy jest cechą indywidualną, dlatego warto obserwować swój organizm i eliminować te produkty, które nasilają objawy.