



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywniowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej



# ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛЬНА РЕФЛЮКСНА ХВОРОБА

Гастроєзофагеальна рефлюксна хвороба, також відома як шлунково-стравохідний рефлюкс - це зворотний потік шлункового вмісту в стравохід, зазвичай спричинений порушенням роботи м'язів нижнього стравохідного сфінктера. Виникнення рефлюксу також може бути пов'язане, серед іншого, з порушеннями спорожнення шлунка або вагітністю. Сприяють виникненню захворювання такі фактори навколишнього середовища, як неправильне харчування, надмірна маса тіла, низька фізична активність, стрес, куріння або зловживання алкоголем. Характерними симптомами, окрім відрижки шлункового вмісту, є відрижка натщесерце, печія та нудота.

## Дієта

Модифікація дієти та нормалізація маси тіла у пацієнтів з надмірною вагою та ожирінням є важливою частиною лікування гастроєзофагеальної рефлюксної хвороби, на додаток до фармакологічного лікування. Виконання рекомендацій, включаючи модифікацію способу життя, може зменшити або навіть усунути такі симптоми, як відрижка та печія. Дієта полягає насамперед в тому, щоб уникати продуктів, які провокують симптоми, і їсти невеликими регулярними порціями.

1



## Основні рекомендації

1

Споживайте їжу 4-6 разів на день через рівні проміжки часу (кожні 2-3 години). Останній прийом їжі за 3-4 години до сну. Зазвичай потрібно близько 4 годин, щоб шлунок спорожнився від більшої частини їжі. Регулярне харчування меншими порціями може зменшити відчуття переповненості шлунка і ризик закидання їжі в стравохід.

2

Споживайте їжу в спокійній обстановці і не поспішаючи, щоб уникнути заковтування великої кількості повітря.

3

Намагайтеся не пити велику кількість рідини під час і після їжі, оскільки це збільшує об'єм вмісту шлунка.

4

Споживайте їжу помірної температури, щоб не подразнювати стравохід. Уникайте вживання гарячої або холодної їжі.

5

Використовуйте відповідні технології приготування їжі. Уникайте смаження з додаванням жиру. Рекомендується варити, готувати на пару, тушкувати без попереднього обсмажування і запікати без додавання жиру, наприклад, у фользі або терморукаві.

6

Виключіть зі свого раціону продукти та страви, вживання яких посилює дискомфорт. Найбільш поширеними факторами, що сприяють посиленню симптомів, є

- жирна їжа та продукти, які довго затримуються в шлунку, наприклад, жирне м'ясо, м'ясні нарізки, дозрілі сири та сири з пліснявою, плавлені сири, сметана, чіпси, картопля фрі, смажена їжа, какао та шоколадні вироби;
- продукти та страви, які можуть подразнювати слизову оболонку стравоходу та/або стимулювати секрецію шлункового соку, наприклад, гірчиця, соус вінегрет, кетчуп, цитрусові фрукти та цитрусові соки, помідори та томатні продукти, спеції, жувальна гумка, м'ята;
- газовані напої - газ збільшує об'єм шлунку.

7

Ступінь дієтичних обмежень завжди повинен визначатися індивідуально. Якщо дієтичні обмеження не покращують перебіг захворювання, їх слід поступово скасовувати. Надмірні дієтичні обмеження можуть погіршити якість харчування та обмежити можливість збалансування окремих поживних речовин у раціоні.



## Фізична активність

- 1 Забезпечте собі регулярну фізичну активність. Дослідження показують, що регулярні фізичні вправи помірної інтенсивності можуть бути корисними в лікуванні ГЕРХ, зокрема, завдяки зміцненню м'язів діафрагми. Рекомендується щодня приділяти щонайменше 30 хвилин помірним фізичним навантаженням, таким як ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді або плавання.
- 2 Не рекомендується виконувати вправи одразу після їжі. Також бажано уникати вправ, які підвищують внутрішньочеревний тиск, наприклад, підняття важких предметів, нахили. Ви можете проконсультуватися з фахівцем з фізичної активності або фізіотерапевтом, щоб підібрати тип вправ, тривалість і частоту відповідно до ваших можливостей.

## Інші елементи способу життя









- 1 Обмежте або виключіть алкоголь зі свого раціону. Алкоголь може подразнювати слизову оболонку стравоходу, знижувати тонус нижнього стравохідного сфінктера і стимулювати секрецію шлункового соку.
- 2 Відмовтеся від куріння. Куріння може знизити тонус нижнього стравохідного сфінктера, погіршити перистальтику стравоходу і викликати кашель, який зазвичай посилює симптоми захворювання.
- 3 Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога.
- 4 Відмовтеся від одягу та білизни, що тисне на область живота.
- 5 Спіть в положенні з піднятою головою (наприклад, на спеціальному кліні), особливо якщо ви відчуваєте дискомфорт вночі.
- 6 Не лягайте одразу після їжі, щоб не погіршити симптоми.

### Бібліографія:






1. Швідніцка Сергійко А., Марек Т., Васько Чопнік Д., Гонсьоровска А., Скидло Радоманьська Б., Яняк М., Регула Я., Ридзевська Г., Вальнер Г., Домбровські А.: Діагностичне та терапевтичне лікування гастроєзофагеальної рефлюксної хвороби. Консенсус Польського товариства гастроентерологів 2022. Med. Prakt., 2022; (6): 38– 74.
2. Анджеєвска М.: Гастроєзофагеальна рефлюксна хвороба [в:] Гжиміславські М. (ред.), Клінічна дієтологія, Варшава 2021, с. 147-159.
3. Владарек Д.: Рефлюксна хвороба [в:] Владарек Д., Ланге Е. (ред.), Сучасна дієтотерапія, Варшава 2023, с. 205-211.
4. Катц П.О., Данбар К.Б., Шноль-Суссман Ф.Х., Грір К.Б., Ядлапаті Р., Шпехлер С.Дж: ACG Clinical Guideline for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease. Am. J. Gastroenterol. 2022;117(1):27-56. doi: 10.14309/ajg.0000000000001538

## Рекомендовані та не рекомендовані продукти при рефлюксній хворобі

Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведено приклади продуктів, які повинні бути основними у вашому раціоні, і тих, споживання яких може бути корисним обмежити. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

| Група продуктів  | Рекомендовано   | Не рекомендовано  |
|--|---|---|
| <b>Warzywa</b><br>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>очищені та термічно оброблені (варені/запечені) овочі</li> <li>сирі овочі, які добре переносяться</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>овочі з жирними соусами і смаженими заправками</li> <li>овочі в оцті та консервовані</li> <li>часник, цибуля, цибуля-порей, спаржа, помідори та перероблені томатні продукти (наприклад, пюре, концентрат), капуста, перець, редиска, якщо вони погано переносяться</li> </ul>   |
| <b>Фрукти</b><br>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>очищені та термічно оброблені (варені/запечені) фрукти</li> <li>сирі овочі, які добре переносяться</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>цукати, фрукти в сиропі та сухофрукти</li> <li>цитрусові, вишні, агрус, сливи, смородина, груші, якщо вони погано переносяться</li> </ul>  |
| <b>Зернові продукти</b><br>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>пшеничне борошно</li> <li>каші з дрібної крупи: кускуса, манки, кукурудзяної крупи</li> <li>білий рис</li> <li>світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові</li> <li>хлібці пшеничні та змішані, хлібці Грегема</li> <li>натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні, якщо добре переносяться</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Кондитерські вироби, тостовий хліб, здобні булочки</li> <li>сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі)</li> <li>хліб грубого помелу, цілінозерновий хліб</li> <li>рис: бурий, дикий, червоний</li> <li>макаронні вироби з ціліного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні</li> <li>каша грубого помелу: перловка, ячна крупа</li> </ul> |
| <b>Картопля</b><br>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>варена</li> <li>запечена</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом</li> <li>смажена</li> <li>картопля фрі, чіпси</li> <li>деруни картопляні смажені у маслі</li> </ul>  |
| <b>Молоко та молочні продукти</b><br>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>молоко зі зниженою жирністю (до 2%)</li> <li>молочні продукти: натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 3% жирності, (наприклад, йогурти, кефір, пахта, скир, гранульований сир, кисле молоко)</li> <li>нежирний та напівнежирений сир</li> <li>сир моцарелла легкий</li> <li>бутербродні сири (в помірній кількості)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>незбиране молоко</li> <li>згущене молоко</li> <li>вершки, кавові вершки</li> <li>фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти</li> <li>сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брі, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне</li> </ul>   |
| <b>Яйця</b><br>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлети, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жиру)</li> <li>яйця з майонезом</li> </ul>   |
| <b>М'ясо та м'ясні продукти</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик, нежирна яловичина та свинина (наприклад, корейка, філейна частина)</li> <li>нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка</li> <li>жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, саламі, сальтисон, бекон, мелені шинки)</li> <li>м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси</li> </ul>   |
| <b>Риба, рибні продукти та морепродукти</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>нежирна морська та прісноводна риба (наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь)</li> <li>жирна риба в помірних кількостях (наприклад, оселедець, скумбрія, лосось, палтус, короп)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>рибні консерви, ікра</li> <li>копчена риба</li> <li>риба в олії, в жирних соусах на основі сметани</li> </ul>  |
| <b>Насіння бобових та продукти з них</b><br>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>пасти з насіння бобових в помірних кількостях</li> <li>соеве борошно, соєві напої без додавання цукру, соєві продукти: тофу, темпе</li> <li>макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху), якщо вони добре переносяться</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>всі бобові, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби, при поганій переносимості</li> <li>низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)</li> </ul>  |

## Рекомендовані та не рекомендовані продукти при рефлюксній хворобі

| Група продуктів   | Рекомендовано  | Не рекомендовано  |
|---|--|---|
| <b>Жири</b><br>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія</li> <li>суміші вершкового масла з рослинними оліями</li> <li>м'які маргарини</li> <li>маргарин з додаванням рослинних стеролів і станолів</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>вершкове масло та топлене масло в обмеженій кількості</li> <li>Смалець, сало, свинячий жир</li> <li>тверді маргарини (пресовані)</li> <li>тропічні олії: пальмова, кокосова</li> <li>майонез</li> </ul>  |
| <b>Горіхи, насіння</b><br>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>подрібнені горіхи, кісточки та насіння, якщо вони добре переносяться</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>цілі горіхи, кісточки та насіння, якщо погано переносяться</li> <li>горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами</li> </ul>   |
| <b>Цукор і солодощі, солоні закуски</b><br>            | <p>В обмеженій кількості:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Фруктові пюре, муси, сорбети без додавання цукру</li> <li>натуральний йогурт з фруктами, фруктовий йогурт без додавання цукру</li> <li>натуральні підсолоджувачі (наприклад, ксиліт, стевія, еритрит)</li> <li>варення з низьким вмістом цукру</li> <li>желе та киселі без додавання цукру</li> <li>домашня випічка без додавання цукру</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>какао, шоколад і шоколадні вироби</li> <li>цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий)</li> <li>мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агаві</li> <li>солодощі з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торти, печиво, батончики, халва, пончики, вергуни, цукерки)</li> <li>солоні закуски (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарикки)</li> </ul> |
| <b>Напої</b><br>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>негазована вода</li> <li>напої без додавання цукру (наприклад, кава зі злаків, трав'яні та фруктові настої, компоти)</li> <li>слабкі кавові та чайні настої в обмеженій кількості</li> <li>деякі овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>міцні кавові та чайні настої</li> <li>м'ятний настій</li> <li>алкогольні напої</li> <li>газовані напої</li> <li>напої з додатком цукру</li> <li>енергетичні напої</li> <li>нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру</li> <li>питний шоколад, какао</li> <li>цитрусові соки</li> <li>томатний сік</li> </ul>  |
| <b>Приправи та соуси</b><br>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, прованські трави, куркума, кориця, імбир)</li> <li>суміші спецій без додавання солі</li> <li>домашні салатні заправки на базі невеликої кількості олії або йогурту</li> <li>сіль в обмеженій кількості</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>суміші спецій з високим вмістом солі</li> <li>м'ята</li> <li>бульйонні кубики</li> <li>рідкі підсилювачі смаку</li> <li>готові соуси, маринади</li> <li>гострі спеції</li> <li>оцет</li> </ul>   |
| <b>Супи</b><br>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні</li> <li>заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>супи на жирному м'ясному бульйоні</li> <li>зі смаженою заправкою, забілені вершками</li> <li>супи швидкого приготування</li> </ul>   |
| <b>Готові страви</b><br>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>заморожені фруктові та овочеві суміші</li> <li>вівсяні пластівці швидкого приготування</li> <li>супи-пюре</li> <li>готові страви на сковороду з овочами</li> <li>безсольові овочеві паста та пюре</li> </ul> <p>*Читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб)</li> <li>заморожені піци, запіканки</li> <li>напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом</li> <li>страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи)</li> </ul>  |
| <b>Технологічна обробка продуктів харчування</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>варіння у воді, на парі</li> <li>смаження на грилі (електрогриль, сковороди-гриль)</li> <li>запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміцному посуді</li> <li>смаження без додавання жиру</li> <li>тушкування без смаження</li> </ul> <p>*Іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>смаження у фритюрі</li> <li>тушкування з попереднім обсмажуванням</li> <li>запікання у великій кількості жиру</li> <li>панірування</li> </ul>  |

## Приклад якісного меню при рефлюксній хворобі

### СНІДАНОК:

#### Омлет з шинкою та стручковою квасолею

- яйця
- вівсянка
- нежирна шинка
- стручкова квасоля
- прованські трави, зелень петрушки

### 2-Й СНІДАНОК:

#### Бутерброд з зернистим сиром

- Зернистий сир
- Орегано, базилік
- Булочка Грегема
- Салат

### ОБІД:

#### Крупник

- ячна крупа
- картопля
- куряча ніжка без шкіри
- морква
- корінь петрушки
- селера
- слабкий бульйон
- перець духмянний, лавровий лист, кріп, зелень петрушки



### ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

#### Смажений персик з йогуртом

- персик
- натуральний йогурт
- кориця

### ВЕЧЕРЯ:

#### Макарони з тофу та кабачком

- фусілі
- тофу
- кабачок
- негострий соус айвар з перців
- оливкова олія
- прованські трави