



## Ishrana kod bolesnika sa GERB-om, Barrett-ovim jednjakom i hernijom hijatusa jednjaka

Incijalni pristup bolesniku sa refluksnim tegobama koje su povremene i blage svakako bi trebalo da bude preporuka o promeni životnih navika i načina ishrane. Jednostavne promene životnih navika ponekad mogu značajno pomoći u smanjenju simptoma GERB-a i hernije hijatusa jednjaka a samim tim ubrzati izlječenje i oporavak. Ovakve mere mogu nekada predstavljati jedini korak u lečenju GERB-a, a najčešće se i preporučuju pre započinjanja medikamentozne antirefluksne terapije.

<b>Ishrana</b>	5 obroka u jednakim vremenskim intervalima (3 bazična i 2 užine).
	Umerene količine hrane i tečnosti koje neće rastezati želudac.
	Jesti polako, smireno, žvakati barem 20 puta svaki zalogaj.
	Održavati optimalnu telesnu težinu i dobru higijenu usta i zuba.
	Ne počinjati dan stimulansima (čaj, kafa, cigarete) i doručkovati 1 sat posle buđenja.
	Za užinu hrana na bazi cerealija i voća ili tost od integralnog hleba.
	Ne konzumirati previše vruća ili hladna jela i pića kao i gazirane napitke.
	Izbegavati masna, pržena, pohovana i jela sa zaprškom, kiselu, ljutu i jako začinjenu hranu.
	Ograničite unos soli, so povećava razvoj simptoma GERB-a
	Tečnost pijte 15 minuta pre ili sat vremena nakon obroka.
	Žvakaće gume i bombone povećavaju unos progutanog vazduha - treba izbegavati.
	Nakon jela šetnja pomaže varenju.
	Izbegavati savijanje i ležanje nakon obroka.
Obavezno ne jesti najmanje 3 sata pre odmora ili spavanja	
<b>Podignuto uzglavlje</b>	Refluks se mnogo češće javlja kad se leži na ravnom.
	Podići uzglavlje jastucima ili samo uzglavlje kreveta do 20cm, i ležati na desnoj strani.
<b>Alkohol i nikotin</b>	Značajno pogoršavaju GERB i treba ih apsolutno izbegavati.
	Slabe i opuštaju sfinktere jednjaka, a nikotin pojačava i lučenje želudačne kiseline.
<b>Smanjenje trbušnog pritiska</b>	Pojačan pritisak na želudac značajno pogoršava refluks.
	Potrebno je održavati normalnu i značajno smanjiti povećanu telesnu težinu.
	Uvek olabaviti kaiš i ne nositi usku odeću nakon obroka
	Izbegavati nošenje teških predmeta kao i savijanje i naprezanje

## Preporučena ishrana bolesnika sa GERB-om

NAMIRNICE	PREPORUČUJE SE	NE PREPORUČUJE SE	INDIVIDUALNO
<b>Hleb i žitarice</b>	hleb od integralnog brašna, dvopek, pirinač, polirani, pšenične, ovsene mekinje, ovsena kaša, obična ili instant pšenica, susam, proso pšenični, kukuruzni griz, testenine, plazma,	vruć hleb i peciva, lisnata testa – burek, pogačice, pržena testa – prženice, uštipci, palačinke, masne grickalice, integralni grisini, krekeri, špagete u sosu	Intolerancija na gluten
<b>Mleko i mlečni proizvodi</b>	obrano, sojino, bademovo mleko, kisleomlečni proizvodi prema podnošljivosti (kiselo mleko, kefir), mlad sir	sirevi: kozji, parmezan, feta, krem sir, dimljeni, topljeni, punomasno mleko, proizvodi od mleka: milkšejk, pavlaka, sladoled, kajmak, čokoladno mleko	Intolerancija na laktozu
<b>Meso, riba, jaja i njihovi proizvodi</b>	pileće i ćureće belo meso pečeno jaje - poželjno je samo balance riba - pečena, na žaru, dinstana (oslić, pastrmka, štika, skuša, losos, sardine, tuna umereno)	masna mesa, svinjsko, ovčije, goveđe, konzervisana, dimljena mesa i ribe, kobasice, kuvana šunka, slanina, kocke supe, divljač, pohovana, pržena mesa, sirova, pržena jaja	
<b>Masti i ulja</b>	hladno ceđena ulja (susama, bundeve, masline, suncokretovo), puter	svinjska, guščija mast, loj i proizvodi, majonez i industrijski umaci	
<b>Povrće</b>	zelena salata, krompir, brokoli, blitva, bundeva, spanać, kupus, špargla, šargarepa, cvekla, celer, peršun, tikvice, grašak, karfiol, rukola, krastavac,	paradajz, rotkvice, papričice, sirov, crni luk, sok paradajza, kiseli krastavaci, ren, konzervisano, prženo, pohovano (pomfrit)	pasulj, bob, boranija, grašak, beli, crni luk (kuvan), kupus, karfiol
<b>Voće</b>	jabuka, dinja, lubenica, trešnja, jagoda, kruška, banana, smokve, dinja, borovnica, ananas, breskve, kivi, suvo voće, badem, kajsije, brusnica, grožđe	nezrelo voće, brusnica, kupina, višnja, šljiva, kajsija, orah, citrusi: limun, pomorandža, grejpfrut	višnja, borovnica, maline, jagode, grožđe, breskva
<b>Šećeri i koncentri</b>	suvi keks, smeđi šećer -umereno	čokolada, topla čokolada, kakao, kolači sa kvascem i prelivima, krofne, beli šećer, sladoled, šlag, mentol bom.,	matični mleč, med, šećer, žvakaće gume
<b>Napici</b>	mineralne negazirane vode, sok od svežeg kupusa, grožđa, kokosova voda, blagi biljni čajevi, zeleni čaj, slatki koren, beli slez, kamilica, sivi brest, komorač, ehinacea	kafa, gazirana pića, sa i bez kofeina, alkoholna pića – pivo, vino (naročito belo), sok citrusa, gazirani napici, nana, flaširani gotovi čajevi, sokovi, voćni, crni čajevi,	
<b>Dodaci</b>	mirođija, cimet, origano, žalfija, lovorov list, peršun, kim, bosiljak, jabukovo sirće, morska, celerova so, pre i probiotici.	biber, ren, kečap, biber, kari, ljuta paprika, crveni ljuti sos, alkoholno sirće	