



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

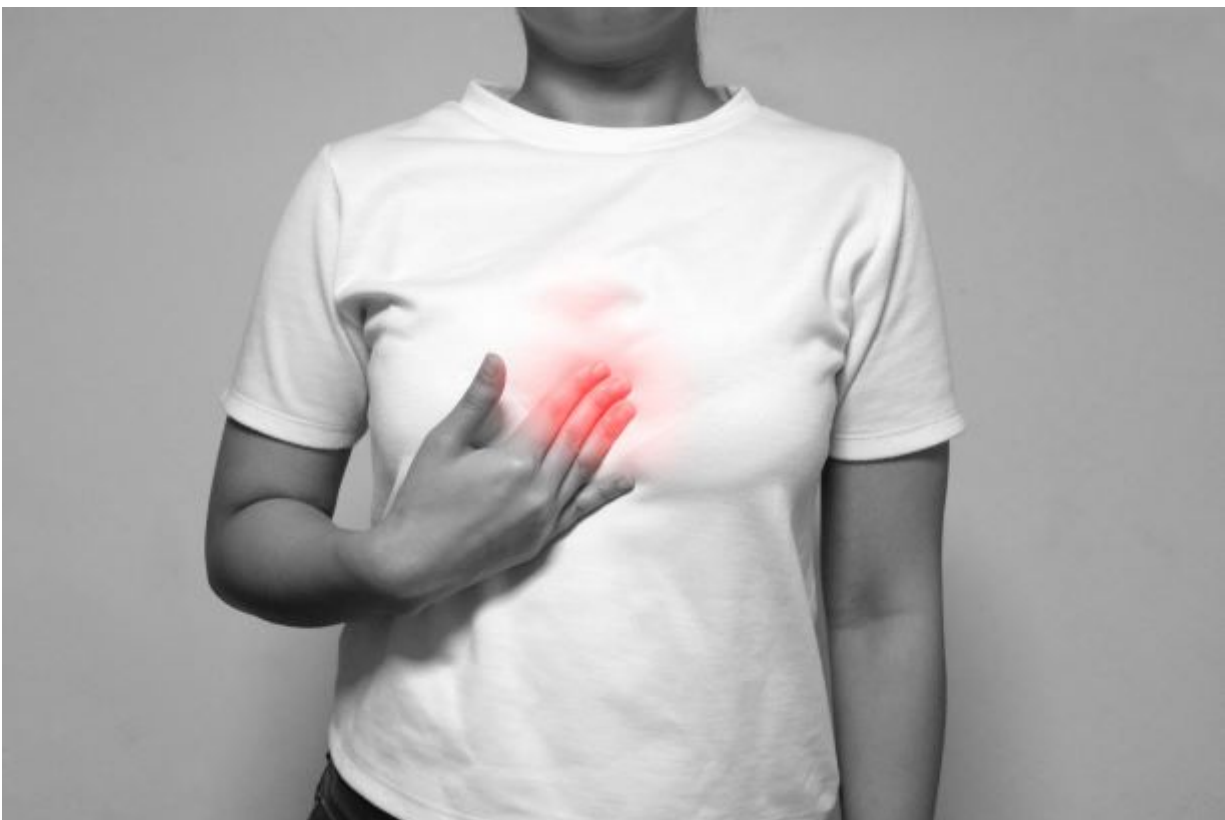
[O zdraví](#) 11. 6. 2020 |  Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Reflux a jeho příznaky. Vhodný jídelníček potíže zmírní

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Reflux-a-jeho-priznaky.-Vhodny-jidelnicek-potize-zmirni_s10012x19726.html

Kašel po jídle, hořko v ústech, pálení žáhy – za tím vším se může skrývat reflux. Pomůže změna jídelníčku, vyhýbání se zvedání břemen a práce v předklonu. Také snížení hmotnosti, případně i léky.



Příčinou je naleptaná sliznice

Podstatou refluxní choroby jícnu (GER) je **návrat obsahu žaludku do jícnu** –

natrávená potrava smíšená se žaludečními šťávami se tak dostává do kontaktu se sliznicí jícnu, která k tomu není přizpůsobena.

- Za normálních podmínek brání takovému průniku dolní jícnový svěrač a jeho správné fungování.

Reflux může být způsoben i **užíváním některých léků, nebo být důsledkem brániční kýly**. Výjimečně se reflux může projevit po přejedení, nevhodném jídle nebo při pohybu krátce po jídle objevit i u zdravého člověka.

U těhotných žen se potíže mohou objevovat jednak v důsledku tlaku rostoucí dělohy směrem nahoru k žaludku, tak i vlivem změn hormonů – a po porodu obvykle vymizí.

Nejčastější příznaky

Nejčastějším příznakem je **pálení žáhy, pocit bolesti za hrudní kostí** sahající od žaludku až do krku, někdy i s kyselou a hořkou chutí v ústech (když se obsah dostane až zpět do úst). Někdy se **problémy objevují pouze občas**, po některých nevhodných jídlech, někdy jsou však potíže velmi časté nebo dokonce stálé (po každém jídle, na lačno, v noci několik hodin po ulehnutí).

- Projevem může být také např. [kašel po jídle](#), zvýšená kazivost zubů, častější záněty středouší nebo chrapot či zánět hrtanu či průdušek (pokud se natrávená potrava dostává až k dýchacím cestám).

Léčba z rukou lékaře

Potíže nepodceňujte a **zajděte se poradit s lékařem** – velmi kyselé žaludeční šťávy poškozují sliznici jícnu. Pokud jsou potíže dlouhodobé, rozvíjí se zánět (ezofagitida), která může vést až k jizvení nebo vředům či dokonce k nádorovým změnám v oblasti jícnu.



Při občasných potížích mohou pomoci **antacida**, která řeší pálení žáhy. Lékař může také předepsat léky, které snižují tvorbu kyseliny solné v žaludku (účinnou látkou je omeprazol), nebo také léky podporující správnou funkci dolního jícnového svěrače.

Součástí léčby je obvykle ale také úprava stravy, vyhýbání se nevhodným potravinám a také zvedání břemen, práci v předklonu, a v případě nadváhy či obezity také snížení hmotnosti.

Vhodným jídelníčkem se může dařit potíže významně zmírnit a nebo se jim i vyhnout. V některých případech může být nutné ale i operační řešení.

Jak se při refluxu stravovat?

Nevhodné jsou potraviny **smažené a s vysokým obsahem tuku** – ty totiž sníží napětí dolního jícnového svěrače a obsah žaludku tak může přecházet zpět do jícnu.

- Proto se snažte ze své stravy vynechat jídla rychlého občerstvení nebo chipsy, tučné pokrmy, ale také třeba hořkou čokoládu. Je sice zdravá, ale při refluxu opravdu „nedělá dobrotu“.

Problémy se mohou objevit i při konzumaci čerstvého pečiva, proto je **lépe konzumovat pečivo jeden den staré**. Často není ideální ani žitný chléb nebo různé ořechové nebo semínkové chleby. Pozor dejte také na **knedlíky a různé kynuté sladké moučníky**.

Přemýšlejte i o tom, **jak pokrmy dochucujete** – problémy často vyvolávají i pikantní (ostrá) koření jako je např. kari, pepř, chilli, pálivá paprika, ale třeba také skořice nebo muškátový oříšek. Podobně je tomu i u česneku a cibule. Při vaření použijte cibuli vcelku, nechte ji vydusit v pokrmu a po úpravě ji odstraňte.

Chuť pokrmům dodají **zelené čerstvé nebo sušené bylinky** – petrželka,

pažitka, libeček, oregano, saturejka, tymián, rozmarýn či bazalka. Vynechte ale rozhodně mátu a obecně mentol/pepermint – ty mohou naopak potíže vyvolat nebo zhoršit.

Džusy, alkohol a silná káva - raději ne



Ovoce a zelenina jsou zdravým skvělým zdrojem vlákniny, jejíž dostatek se při refluxu rozhodně doporučuje. Zařazujte ale **jiné druhy než citrusy, rajčata nebo papriky**.

Tyto druhy a také 100% džusy nebo koncentrované ovocné či zeleninové šťávy se bohužel nehodí.

Nedoporučuje se samozřejmě ani alkohol, silná káva či čaj a perlivé nápoje – zejména ty, které obsahují kyseliny (např. kolové nápoje, některé limonády, aj.).

Potíže může vyvolat ale i mléko – zvláště konzumované samotné nebo na prázdný žaludek. Negativně působí také kouření (nikotin).

- Naopak se doporučuje **jídlo zapíjet malou sklenicí vody** (pozor ale na přeplnění žaludku), pomoci může i žvýkání žvýkaček – měly by být ovšem bez máty (pepermintu) a bez cukru.

Každý může samozřejmě **reagovat lehce odlišně** – mohou vadit třeba i různé jiné druhy koření, mák, jogurty, různé druhy marmelád a nebo i vývary. Pokud jste tedy se svým „průzkumem“ teprve na začátku, je ideální si stravu zapisovat a poznamenávat si kdy se potíže objeví a v jaké intenzitě. Brzy zjistíte, které **potravin y vám potíže zhoršují**.

Hlavně klid. Bez stresu jde všechno líp

Snažte se vyvarovat stresu, rychlé konzumace jídla „za pochodu“ a hltání – tohle vše problémy spíše přinese, než že by je vylepšilo. Na jídlo je opravdu

potřeba si vyčlenit čas. A to nejen při refluxu. V klidu si k pokrmu sedněte, jezte pomalu a sousta dobře rozmělněte před polknutím.

- Zapomeňte na sport nebo zvýšenou námahu krátce po jídle - **zůstaňte ještě cca 30 minut spíše v klidu** a hlavně se vyhněte předklonům, zvedání těžších břemen.

Problémy se mohou objevit i po přejedení či přeplnění žaludku – proto je vhodnější si denní jídla rozdělit do více menších porcí (snídaně, oběd, večeře a menší svačinky). Nejezte také krátce před ulehnutím, poslední jídlo je vhodné dát si **cca 3-4 hodiny před spaním.**

S kily navíc jsou problémy výraznější



Trápí vás mnohá kila navíc a zejména větší břicho? Pak rozhodně uvažujte o tom, že byste s tím měli něco dělat. **Tuk uložený v oblasti břicha** totiž tlačí na žaludek, což ovlivňuje i funkci dolního jícnového svěrače. Pokud se podaří váhu snížit, stav by se měl rozhodně zlepšit. V

některých případech může [pomoci i péče fyzioterapeuta](#) – nácvik bráničního dýchání, vhodné cviky zaměřené na břišní a zádové svaly.

Ke zmírnění potíží přispěje i **drobná úprava postele.** Dříve se doporučovalo dát si pod hlavu více polštářů. To ale pro krční páteř bohužel není vhodné, lepší je mírně vypodložit matraci v oblasti hlavy a krku (cca o 20 cm, poslouží např. srolovaná přikrývka nebo měkký klín).