

GASTROÖZOFAGEAL REFLÜ ÖNERİLERİ

Gastroözofageal reflü, mide girişindeki işlevsel kabakçığın tam görev yapamaması sonucu ortaya çıkan mide içeriğinin üst tarafa, ağız içine ve/veya solunum yollarına kaçmasıdır.

- 1) Gece yatmadan önce en az 2 saat önce beslenmeyi kesin. Su dışında bir şey almayın,
- 2) Reflüyü artırıcı gıdalardan uzak durun.
- 3) Sık aralarla, daha az miktarda yemek yiyin. Günlük 3 yerine 4 öğün yiyin, ama öğünlerde yediğiniz miktarı azaltın.
- 4) Taze havuç suyu (en fazla günde 2 çay bardağı; sabah ve akşam) reflüyü rahatlatır, ülser varsa iyileşmeye yardımcı olur.
- 5) Rezene-papatya çayı, keçi boynuzu meyvesinin tozu (unu), yemeklerden sonra bir avuç beyaz leblebi, meyan kökü şerbeti de mideyi rahatlatan ürünlerdendir.

ÖNERİLMİYEN (YASAK) YİYECEKLER

Yağlı ve kızartılmış yiyecekler, susam, yağlı poğaç, vs.

Yemeklerde kuyruk yağı, kemik suyu, tavuk suyu, et suyu, bulyon vs. kullanımı

FastFood (hamburger vs. gibi hızlı yenilen gıdalar)

Salam, sosis, sucuk gibi baharatlı sakatatlar, turşu, tuzlu zeytin, vs.

Aşırı (günde 2 bardaktan fazlası zararlı) meyve suyu, süt tüketimi. Muz meyvesi çok tüketilirse reflüyü artırabilir.

Aşırı (günde 1 bardaktan fazlası zararlı) kahve, demli çay tüketimi

Ekşi gıdalar (limonlu veya ekşimiş gıdalar, gazlı gazoz, kola türünde içecekler)

Acı ve Baharatlı gıdalar (Baharatlı yemekler, cips/çitoz, çiğ köfte vs.)

Aşırı soğan, sarımsak tüketimi

Salçalı ve mayonezli gıdalar

Çikolata, kakao kullanımı

Not: baharat olarak **az miktarda** tuz, karabiber, nane, kimyon ve tarcının zararı olmaz.