



Διατροφική αντιμετώπιση καούρας.. ή αλλιώς Γαστροοισοφαγικής παλινδρομικής νόσου (Γ.Ο.Π.)

Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση αποτελεί μία ασθένεια η οποία εμφανίζεται αρκετά συχνά μεταξύ των ενηλίκων και συνήθως επιδεινώνεται από το αυξημένο σωματικό βάρος. Συνίσταται στο αίσθημα καύσου και τον πόνο που νιώθει κανείς όταν το όξινο περιεχόμενο του στομάχου παλινδρομεί στον οισοφάγο με αποτέλεσμα να διαβρώνει τα ευαίσθητα τοιχώματά του. Στην περίπτωση που κάποιος εμφανίζει ΓΟΠ θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να συμβουλευτεί γιατρό. Παρακάτω παρουσιάζονται οι βασικές συστάσεις για μείωση των συμπτωμάτων της ΓΟΠ είτε κάποιος ακολουθεί φαρμακοθεραπεία είτε όχι.

▪ **ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΣΥΧΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.** Αποφύγετε τη κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής σε ένα γεύμα και προσπαθήστε να κατανέμετε την προσλαμβανόμενη τροφή στα διάφορα γεύματα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

▪ **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΥΓΡΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ ΜΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ.** Η πρόσληψη των υγρών θα πρέπει να γίνεται 1-1½ ώρα πριν ή 1/-1 ώρα μετά το κάθε γεύμα.

▪ **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ ΠΟΥ ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΗΝ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ,** όπως τα καρυκεύματα, το κρεμμύδι, το σκόρδο, γενικά οι πικάντικες και λιπαρές τροφές (ξηροί καρποί), η σοκολάτα, ο καφές, το τσάι, το αλκοόλ, τα ανθρακούχα ποτά, το ξίδι, η μέντα, τα εσπεριδοειδή και οι ντομάτες.

▪ **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΑΚΡΑΙΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ,** είτε πολύ ζεστά είτε κρύα πιάτα. Προτιμήστε να καταναλώνετε το γεύμα σας χλιαρό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

▪ **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ.** Η ανύψωση του κρεβατιού σας κατά 20-30 εκατοστά από την μεριά του προσκέφαλου καθίστανται ευεργετική για την αποφυγή της παλινδρόμησης.

▪ **ΕΠΙΠΛΕΟΝ, ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΕΝΔΥΣΗ ΜΕ ΣΤΕΝΑ ΡΟΥΧΑ, ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ 2-3 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.**

▪ **ΤΕΛΟΣ, ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ Γ.Ο.Π ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΔΡΑΜΑΤΙΣΕΙ Η ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΜΕΣΩ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.** Στο ημερολόγιο διατροφής δίδεται η δυνατότητα καταγραφής των γευμάτων (λεπτομερής καταγραφή του περιεχομένου τους, του τρόπου παρασκευής

τους) καθώς και άλλες πληροφορίες όπως δραστηριότητες που ακολουθούν την κατανάλωση τροφής, συμπτώματα που ακολούθησαν το γεύμα κλπ. Με τον τρόπο αυτό καθίσταται δυνατή η συλλογή στοιχείων που πιθανώς να επιβαρύνουν το πρόβλημα (εντοπισμός τροφίμων & συμπεριφορών που επιδεινώνουν τα συμπτώματα της ΓΟΠ). Ο εντοπισμός των σημείων αυτών μας δίνει την δυνατότητα να εστιάσουμε την προσοχή μας σ' αυτά, ώστε να καθίσταται δυνατή η εξατομίκευση της αγωγής και η επίτευξη μιας αποτελεσματικής διατροφικής παρέμβασης.

..από την Ελευθερίου Σοφία
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο