

GASTROÖZOFAGEAL REFLÜ HASTALIĞINDA NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR ?

Bir öğünde aşırı yemek yerine sık ve az öğünleri tercih ediniz.

Sıcak yiyeceklerden sakınınız.

Yavaş yiyiniz, iyi çiğneyiniz.

Yemek yerken sıvı alımını azaltınız, sıvıyı öğün aralarında içiniz.

Yemek sonrasında hemen uzanmayınız.

Yemekten sonra eğilmeyiniz.

Geç yemekten sakınınız, yemekten 3-4 saat sonra yatınız.

Sıkı giysilerden sakınınız. (kemer, korse, dar pantolon vb.).

Yatak başını 15-20 derece yükseltiniz.

Yatmadan 1-2 saat önce sıvı ve katı gıda alımını kesiniz.

Fazla kilonuz varsa kilo veriniz.

YENİLMEMESİ GEREKEN BESİNLER:

Yağlı besinler (yağ, çikolata, kremalı besinler vb.)

Yağda kızaltılmış besinler (fast-food vb.)

Çay, kahve, diğer kafeinli içecekler, alkol, karbonatlı içecekler, soda

Nane

Baharatlı ve acılı besinler

Asidik besinlerden (domates, portakal suyu, limon vb.)

Et ve et suyu içeren besinler