

العلاج الغذائي للحرقة

ما هي الحرقة؟

تحدث الحرقة عندما تتسرب محتويات المعدة إلى المريء.

قد يشعر الفرد بحرق في الصدر أو في الحلق.

نصائح حول نمط الحياة

- ✓ ممارسة الرياضة ما لا يقل عن ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع.
- ✓ عدم ارتداء ملابس ضيقة.
- ✓ عدم التدخين.
- ✓ رفع السرير 45 درجة.
- ✓ الإنتظار 3 ساعات بعد الأكل الاستلقاء.
- ✓ تناول عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم.
- ✓ تناول الطعام في مكان هادئ ومريح.
- ✓ الجلوس أثناء تناول الطعام.



إرشادات عامة

الحد من المأكولات التالية قد يساعد على تخفيف أعراض الحرقة

X النعناع

X شوكولا

X كحول

X مشروبات الكافيين (الشاي العادي، القهوة، الكولا، مشروبات الطاقة، مشروبات الغازية الأخرى التي تحتوي على الكافيين)

X القهوة والشاي الخالي من الكافيين

X البهارات

X الأطعمة الغنية بالدهون، بما في ذلك:

X حليب قليل الدسم (2%)، حليب كامل الدسم، قشطة، جبنة عالية الدسم، اللبن العالي الدسم، الكاكاو

X اللحوم مقلية، لحم الخنزير المقدد، السجق، السلامي، الهوت دوغ

X الدرنتر، البزالفسي، البطاطا المقلية، الخضراوات المقلية

X المكسرات وزبدة الفستق

X المعجنات والحلويات العائلي الدسم

X أكثر من 8 ملاعق صغيرة من الزيت أو الزبدة

X أي فاكهة أو خضار التي تسبب هذه الأعراض.

الأعراض تختلف من شخص إلى آخر