

GASTROÖZOFAGİAL REFLÜ DİYETİ

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 başının 15-20 derece yükseltilmesi uyurken reflüyü önler.

Sigara kullanımını bırakınız. Sigara alt özofagus kaslarını zayıflatır.

Sakız çiğnemekten sakınınız. Çünkü yutulan hava miktarı artar, bu da gaz ve reflüye yol açar.

Fazla kilonuz varsa kilo veriniz. Şişmanlık reflüyü artırır.

Yağlı besinler, (yağ, çikolata, kremalı besinler tam yağlı süt vb.)

Yağda kızartılmış 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 suyu ve et suyu içeren besinlerden sakınınız.