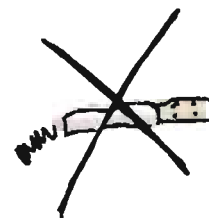
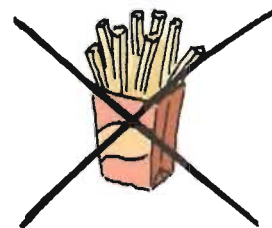
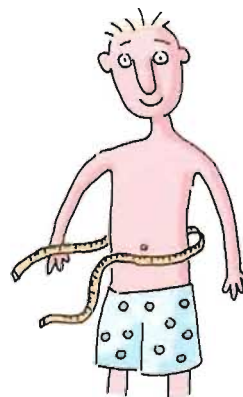


Opće preporuke:

1. Ukoliko imate prekomjernu tjelesnu težinu, smršavite! Pretilost i prekomjerna tjelesna težina povećavaju rizik za razvoj GERB-a.
2. Dnevni unos hrane rasporedite na više obroka koji će sadržavati manje količine hrane. Dakle, ne prejedajte se!
3. Izbjegavajte obilne obroke 2-3 sata prije odmora ili spavanja.
4. Izbjegavajte jela pržena u dubokoj masnoći, pohana jela i jela koja su pripremljena na zapršci.
5. Smanjite unos začinjene i kisele hrane jer mogu nadražiti oštećenu sluznicu jednjaka.
6. Jedite polagano i žvačite. Pokušajte nakon svakog zalogaja odložiti pribor za jelo i hranu prožvakati barem 10 puta.
7. Ograničite unos soli. Preslana hrana povećava rizik za razvoj simptoma GERB-a.
8. Izbjegavajte pretjerano hladnu i pretjerano vruću hranu i napitke. Oni mogu usporiti proces probave i nadražiti osjetljivu sluznicu jednjaka.
9. Uključite namirnice koje sadrže prehrambena vlakna u prehranu (voće, povrće, cjelovite žitarice) kako biste spriječili konstipaciju (zatvor) koja može voditi ka povećanju pritiska u trbuhu.
10. Prestanite pušiti! Nikotin slabi mišić koji steže donji dio jednjaka, a zrak koji gutate dok pušite može uzrokovati napuhavanje i vraćanje želučanog sadržaja u jednjak.
11. Izbjegavajte odjeću koja vas steže, posebice oko struka! Odjeća koja je pretijesna oko struka može uzrokovati slabljenje mišića koji steže donji dio jednjaka te povećati učestalost i volumen povrata želučanog sadržaja.
12. Ukoliko Vas muče simptomi GERB-a, noću spavajte u poluležećem položaju. Pri tome ne pomaže samo podizanje glave, već i dijela trupa tako da jednjak bude iznad želuca. Refluks se također češće javlja kada osoba leži na svojoj lijevoj, umjesto na desnoj strani.
13. Vodite dnevnik prehrane kako biste ustanovili koje namirnice možete dobro podnijeti, a koje namirnice pogoršavaju simptome.



Lista namirnica

Grupa namirnica	Namirnice koje valja uzimati	Namirnice koje treba konzumirati umjereno	Namirnice koje je preporučljivo izbjegavati
Voće	jabuke – svježe i sušene, banane, dinja, kruške, marelice, bademi	breskve, borovnice, ribiz, jagode, grožđe, sušene brusnice	naranče, limun, grejfrut, rajčica
Povrće	kuhani krumpir, brokula, kupus, mrkve, grašak, grah	češnjak, kuhani luk, poriluk, kiselo zelje, ljutika	pire krumpir, pommes frites, svježi luk, crvena paprika, feferoni, sirov luk, svježi krastavci, paprika
Meso, zamjene za meso, jaja, riba	krto (mršavo) goveđe meso, pileća i pureća prsa bez kože, bjelanjak jaja, riba (s maslinovim uljem), soja	polumasno goveđe meso, pileća salata, omlet s maslacem, pečena jaja, pržena riba, tuna salata, hrenovke, šunka	sve vrste masnog mesa, piletina i puretina s kožicom, mesne prerađevine, sušeno meso
Mlijeko i mliječni proizvodi	sir feta, kozji sir, sir sa smanjenim udjelom masti, vrhnje s niskim udjelom masti, jogurt	mlijeko sa 2% mliječne masti i obrano, svježi sir s niskim udjelom masti, cheddar, mozzarella	punomasno vrhnje, frape od mlijeka, čokoladno mlijeko, sladoled, svježi kravliji sir, sve vrste masnih sireva
Žitarice	kruh, bijeli ili od cjelovitih žitarica, žitarice za doručak, kukuruzni kruh, graham peciva i krekeri, pereci, riža, kolač od riže, zobena kaša	kruh s češnjakom, muffini, hrskave žitarice	makaroni sa sirom, špageti s masnim umakom
Napici	izvorska i mineralna voda, sok od jabuke, biljni čajevi	pivo, bezalkoholno pivo	sok od naranče, limunada, sok od grejfruta, sok od brusnica, žestice, vino, kava – obična i bez kofeina, crni i zeleni čaj, gazirani slatki sokovi
Masti/ Ulja/ Umaci	bez masnoća ili vrlo male količine biljnih ulja	kečap, majoneza s niskim udjelom masti, margarin s niskim udjelom masti i transmasnih kiselina	sve vrste masnoća treba izbjegavati koliko je moguće, vinski ocat
Slatkiši/ Deserti/ Grickalice	keksi, kolači s niskim sadržajem šećera i masti	keksi s niskim udjelom masti	masni kolači i keksi, kolači i keksi s maslacem, čokolada, čokoladna torta i kolači, krafne, sve vrste čipseva, masni krekeri

