ΖΟΥΡΙΔΑΚΗΣ Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ MD, MSc
Γαστρεντερολόγος - Ηπατολόγος

ΓΑΣΤΡΟΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ (ΓΟΠΝ)

Η γαστροοισοφαγική παλινδρομική νόσος ή απλώς η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠΝ) εμφανίζεται όταν ο κατώτερος οισοφαγικός σφιγκτήρας δεν κλείνει σωστά και το περιεχόμενο του στομάχου επιστρέφει (παλινδρομεί) στον οισοφάγο. Ο κατώτερος οισοφαγικός σφιγκτήρας είναι ένας δακτυλιοειδής μυς στο κάτω μέρος του οισοφάγου που λειτουργεί σαν μια βαλβίδα μεταξύ του οισοφάγου και του στομάχου. Ο καύσος (καούρα) ή/και ο πόνος, παρουσιάζεται όταν το οξύ του στομάχου αγγίζει το βλεννογόνο του οισοφάγου, που σε αντίθεση με το βλεννογόνο του στομάχου δεν είναι κατάλληλος για να το δεχθεί. Η καούρα που εμφανίζεται περισσότερες από δύο φορές την εβδομάδα μπορεί να θεωρηθεί ΓΟΠΝ και αν δεν δοθεί προσοχή, να οδηγήσει τελικά σε πιο σοβαρά προβλήματα υγείας.

ΔΙΑΙΤΑ

Ο σκοπός αυτής της δίαιτας είναι να μειώσει την παλινδρόμηση των όξινων υγρών του στομάχου στον οισοφάγο και να αποφύγει τα τρόφιμα που ερεθίζουν τον οισοφαγικό βλεννογόνο:

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ Ή ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ

- ΤΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ ΚΑΙ ΛΙΠΑΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
- ΤΗΝ ΚΑΦΕΪΝΗ (ΚΑΦΕΣ, ΤΣΑΙ)
- ΤΑ ΑΕΡΙΟΥΧΑ ΠΟΤΑ
- ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ
- ΤΙΣ ΠΙΤΕΣ ΜΕ ΦΥΛΛΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΦΟΛΙΑΤΕΣ
- ΤΙΣ ΣΟΥΠΕΣ (ΤΟ ΒΡΑΔΥ)
- ΤΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΑΥΤΕΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ (ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΠΟΛΛΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ)
- ΤΙΣ ΟΞΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ (ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ, ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ)
- ΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ
- ΤΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΚΑΙ ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ΕΛΑΤΤΩΣΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ
- ΤΡΩΤΕ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΣΥΧΝΑ (ΙΔΑΝΙΚΑ ΠΕΝΤΕ) ΓΕΥΜΑΤΑ
- ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
- ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΑ ΣΤΕΝΑ ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΦΙΧΤΕΣ ΖΩΝΕΣ
- ΜΗΝ ΞΑΠΛΩΝΕΤΑΙ ΠΡΙΝ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ (ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ 4-5 ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΔΕΙΑΣΕΙ ΠΛΗΡΩΣ)
- ΜΗΝ ΣΚΥΒΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΙΕΣΕΤΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΣΑΣ
- ΜΗΝ ΣΗΚΩΝΕΤΕ ΒΑΡΙΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ, ΙΔΙΩΣ ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΓΕΜΑΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ
- ΣΗΚΩΣΤΕ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΣΑΣ ΜΕΡΙΚΑ ΕΚΑΤΟΣΤΑ ΜΕ ΜΙΑ ΤΑΒΛΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ. ΤΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ ΔΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ

Γ. Λαμπράκη 207 (είσοδος Τσιαπάνου 36-38) | Άνω Τούμπα
τηλ: 2316004000 @ 6974076487 | email: info@kzouridakis.gr | www.kzouridakis.gr