

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТАМ

с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью (ГЭРБ)

Когда мы едим или пьем, пища и жидкость через пищевод поступают в желудок, где подвергаются воздействию соляной кислоты.

При гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ) происходит заброс соляной кислоты желудка в пищевод и повреждение его слизистой оболочки.

В большинстве случаев это сопровождается изжогой, чувством жжения за грудиной, иногда возникает ощущение кислоты и/или горечи во рту.¹



Если не обратиться к врачу и не лечить ГЭРБ, то возможен риск развития осложнений²



Кровотечения и язвы

Повторяющиеся эпизоды заброса соляной кислоты вызывают повреждение слизистой пищевода и могут способствовать развитию язвы и кровотечения.¹



Пептические стриктуры

Сужение пищевода на фоне рубцующихся пептических язв. Может проявляться затруднением глотания.³



Рак пищевода

Пищевод Барретта — одно из серьезных осложнений ГЭРБ, повышающее в последующем риск развития злокачественных новообразований.²

Вам рекомендовано лечащим врачом:

.....

.....

Особенности образа жизни у пациентов с ГЭРБ:²

- Снижение массы тела при ее избытке
- Исключить курение
- Максимально ограничить употребление алкоголя, очень горячей или холодной еды и газированных напитков
- Отказаться от перекусов, прием пищи 3-4 раза в день
- Избегать переедания, последний прием пищи должен быть не позже, чем за два часа до сна
- Соблюдать диетические рекомендации врача

Каких продуктов следует избегать пациентам с ГЭРБ?



- Жирные сорта мяса и рыбы, жареное мясо и рыба, колбаса, сосиски, сардельки, консервы
- Сырые кислые овощи (в т. ч. томаты), фрукты (в т. ч. цитрусовые) и ягоды
- Крепкие мясные, рыбные и вегетарианские навары, особенно грибные
- Тугоплавкие жиры (говяжье и свиное сало и бараний жир)
- Жареные блюда
- Солёные и маринованные блюда, острые закуски
- Пряности
- Алкогольные напитки, газированные напитки, кислые соки, крепкий чай, кофе
- Сдобное тесто, пироги, черный хлеб
- Лук, чеснок
- Мороженое, шоколад

Что можно включить в рацион при ГЭРБ?



Блюда и гарниры из овощей. Картофель, морковь, свёкла, цветная капуста, ограниченно – зелёный горошек; приготовленные на пару или варёные с последующей механической обработкой – протёртые: в виде пюре, суфле или пудинга. Непротёртые тыква и кабачок; возможно добавление мелко шинкованного укропа при приготовлении блюд.



Блюда из мяса и птицы. Мясо нежирных сортов – говядина, телятина, курица (грудка), свинина вырезка – свободное от сухожилий, кожи и жира. Приготавливаются в отварном или паровом виде (котлеты, кнели, фрикадели, суфле, пюре, бефстроганов из варёного мяса).



Блюда из рыбы. Различные нежирные сорта рыбы без кожи куском или в виде котлетной массы, варёной или приготовленные на пару.



Хлеб. Белый пшеничный, выпечки предыдущего дня или подсушенный – до 40 г в день, а также в виде сухарей. Ограниченно допустимы хорошо выпеченные несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, картофелем, отварным мясом, яйцом, джемом. Пшеничные отруби – для использования при приготовлении блюд.



Жиры. Животные – сливочное масло 5-10 г в чистом виде, растительное масло – 25-30 г.



Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий. Крупы: манная, рис, гречневая, овсяная, каши варёные на воде или молоке, полужидкие и протёртые (гречка). Паровые суфле, пудинги и котлеты из молотых круп. Вермишель и макароны в отварном виде.



Молоко и молочные продукты. Молоко (жирность не более 2,5%), некислая сметана не более 15% жирности (для добавления в блюда), свежий нектислый творог.

Яйца: всмятку или в виде парового омлета, не более 2 яиц в день.



Фрукты и ягоды. Сладкие виды ягод (клубника, малина, земляника, дыня, арбуз). Фрукты – мягкие, сладкие и невяжущих сортов (яблоко, груша, персик). Употребляются в сыром, а также варёном, протёртом или в запечённом виде.



Супы. Молочные крупяные, протёртые, слизистые молочные с добавлением протёртых овощей, молочные с измельчённой вермишелью или домашней лапшой.



Сладкие блюда. Желе, кисели, протёртые компоты из разрешённых ягод и фруктов.



Соусы. Соусы белые молочные (бешамель).

Напитки. Сырые соки из разрешённых ягод, овощей и фруктов, отвар шиповника, некрепкий несладкий чай.

Материал предназначен для широкой аудитории. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача. ООО АстраЗенка Фармэсметикалз, Россия, 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д.21, стр.1, 30 этаж. Тел.: +7 (495) 799 56 99, факс: +7 (495) 799 56 98. www.astrazeneca.ru www.kartajizni.ru

1. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь: учебное пособие / О. В. Рыжкова, ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра факультетской терапии. – Иркутск: ИГМУ, 2020. – 64 с. 2. Ивашкин В. Т., Маев И. В., Труфанов А. С. и др. Клинические рекомендации Российской гастроэнтерологической ассоциации по диагностике и лечению гастроэзофагеальной рефлюксной болезни // РЖГТК. 2020; 30 (4): 70-97. 3. Гастроэскан. Пациентам. <https://www.gastroscan.ru/patient/stenoz-pishchevoda>. Дата доступа: 13.09.2022. Номер одобрения: RU-14426. Дата одобрения: 15.09.2022. Дата истечения: 14.09.2024.