

## Recomanacions nutricionals en cas de reflux gastroesofàgic

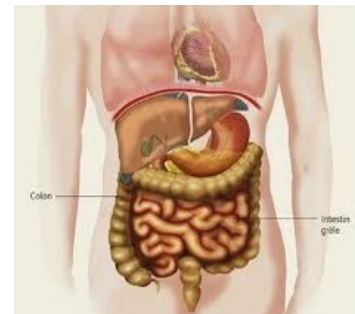
*Servei d'Endocrinologia i Nutrició*

L'alimentació és una part molt important del seu tractament

El reflux es produeix quan el contingut gàstric puja cap a l'esòfag, ocasionant la irritació de la zona, dolor i cremor. Fins i tot pot arribar a causar vòmits.

### Recomanacions generals

- Es recomana **fraccionar** l'alimentació en 5 o 6 àpats diaris.
- **Mengeu a poc a poc i mastegant bé** els aliments.
- En cas de sensació de **plenitud** no forceu la ingesta.
- Eviteu menjar **grans quantitats**
- Prendre els **líquids fora de les menjades**
- És molt important mantenir una **postura correcta** durant les menjades i reposar assegut, no estirat, després de cada menjada per evitar el reflux i facilitar la digestió.



### Quins aliments hauríem d'evitar?

- Els aliments **irritants** com els àcids (cítrics, pinya, kiwi, vinagre, gaspatxo, sucès àcids, tomàquet, suc de llimona), condiments forts, picants. També evitar les begudes carbonitzades, alcohòliques, el cafè, el te o la xocolata.
- Els aliments amb alt contingut en **greix**: carns greixoses, embotits, lactis que no siguin descremats, postres, plats precuinats, snacks, etc.
- Els aliments amb alt contingut en **fibra**: fruites i verdures fibroses, productes integrals, llegums amb pell, etc.
- És recomanable fer servir **coccions** que no requereixin molt oli com la planxa, papillote, bullit, microones o vapor.