

۸ توصیه برای کاهش ریفلاکس معده

زمانی که مدام اسید و محتویات معده بالا بیاید و سوزش معده هفته‌ای حداقل دو بار اتفاق بیفتد احتمال دارد که دچار بیماری ریفلاکس معده یا RGO باشید. اگر این مشکل ادامه‌دار باشد مخاط مری آسیب می‌بیند و حتی ممکن است به عفونت پانکراس منجر شود.



برای همه‌ی ما پیش می‌آید که هر از گاهی دچار مشکلاتی مانند سوزش معده، درد شکم و ریفلاکس معده یا ترش کردن معده شویم. با این حال زمانی که مدام اسید و محتویات معده بالا می‌آید و سوزش معده هفته‌ای حداقل دو بار اتفاق می‌افتد احتمال دارد که دچار بیماری ریفلاکس معده یا RGO باشید. اگر این مشکل ادامه‌دار باشد مخاط مری آسیب می‌بیند و حتی ممکن است به عفونت پانکراس منجر شود.

به پهلوئی چپ بخوابید

خوابیدن به پهلوئی چپ باعث کاهش فشار روی معده می‌شود که همین هم باعث کاهش مشکل ریفلاکس معده می‌شود.

وزنتان را کم کنید

داشتن اضافه‌وزن فشار مضاعفی روی اعضای گوارشی می‌گذارد که می‌تواند مشکل ریفلاکس معده را تشدید کند. برای همین اگر **وزنتان بالاست** و در عین حال از مشکل ترش کردن یا ریفلاکس معده رنج می‌برید بهتر است به فکر کاهش وزنتان باشید.

میزان مصرف مواد غذایی چرب را کاهش دهید

مواد غذایی چرب مدت زمان طولانی‌تری در معده جا خوش می‌کنند و تخلیه‌ی مواد غذایی از معده را به تاخیر می‌اندازند. همین امر هم باعث شل شدن عضله‌ی پایینی مری می‌شود. این دو مسئله نیز باعث افزایش مشکل ریفلاکس معده می‌شوند.

حجم غذا را کم و وعده‌ها را بیشتر کنید

بعد از **پرخوری** علائم ریفلاکس معده بیشتر می‌شود به خاطر اینکه معده پر از غذا شده و عضله‌ی پایینی معده هم شل می‌شود. زمانی که غذای کمی بخورید حجم معده بزرگ نمی‌شود و بنابراین این عضله هم شل نمی‌شود. در نتیجه مشکل کمتر می‌شود.

مواد غذایی چرب مدت زمان طولانی‌تری در معده جا خوش می‌کنند و تخلیه‌ی مواد غذایی از معده را به تاخیر می‌اندازند. همین امر هم باعث شل شدن عضله‌ی پایینی مری می‌شود. این دو مسئله نیز باعث افزایش مشکل ریفلاکس معده می‌شوند.

زود شام بخورید

بین **شام** و زمان خوابتان حداقل سه ساعت فاصله بدهید تا معده‌تان خالی‌تر شود. در این صورت مشکل کمتر می‌شود.

آدامس غیر نعنائی بجوید

آدامس باعث ترشح بیشتر بزاق می‌شود که حاوی بیکربنات است. بزاق حالت اسیدی زیاد مری را کاهش می‌دهد به گونه‌ای که سیستم ضد اسید طبیعی شما فعال می‌شود.

موقع خواب سرتان بالاتر از بدنتان قرار داشته باشد

این کار باعث می‌شود که علائم ریفلاکس معده در طول خواب کمتر شود.

حواستان باشد چه غذاهایی وضعیت را بدتر می‌کند

باید دقت کنید با مصرف کدام مواد غذایی علائم ریفلاکس معده‌تان شدیدتر می‌شود. هر ماده‌ی غذایی تأثیر متفاوتی روی افراد مختلف می‌گذارد. علائمتان را یادداشت کنید. لیستی از مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید را نیز یادداشت کنید. بنویسید که بعد از خوردن یا نوشیدن هر کدام از این مواد غذایی چه علائمی ایجاد می‌شود. داروهایی مصرفی یا مکمل‌هایتان را فراموش نکنید. می‌توانید یادداشت‌هایتان را به پزشکتان نشان دهید تا راحت‌تر عوامل تشدیدکننده‌ی ریفلاکس معده‌تان را تشخیص دهید.

۱۵ ماده غذایی که اسید معده را بالا می‌آورد (۱)

ریفلاکس معده یک مشکل آزاردهنده است که حدود ۲۰ درصد جمعیت جهان را درگیر کرده است. مهم‌ترین مشکل و علامت ریفلاکس معده، احساس درد در قفسه‌ی سینه است.

ریفلاکس معده از بالا آمدن اسید معده به سمت مری بروز می‌کند. اسید معده نیز مخاط مری را ساییده و باعث آسیب و سوزش می‌شود. توجه داشته باشید که برخی مواد غذایی باعث بروز و تشدید این مشکل می‌شود. در این مطلب به این مواد غذایی اشاره می‌کنیم. لطفاً با ما باشید.



ریفلاکس معده

سبک زندگی و دقیق‌تر این که تغذیه یکی از عوامل مهم در بروز و همچنین تسکین علائم ریفلاکس معده است. کاهش

وزن، ترک قهوه

اگر عادت دارید که تمام روز را قهوه بنوشید باید بدانید که این نوشیدنی باعث سوزش معده می‌شود. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه قهوه سرشار از اسیدی است که می‌تواند باعث تشدید ریفلاکس معده شود. تمام نوشیدنی‌های حاوی کافئین نیز می‌توانند باعث بروز ریفلاکس و سوزش معده شوند. به خاطر اینکه این ماده باعث شل شدن اسفنکتر مری و بالا آمدن اسید معده و سوزش گلو می‌شود.

علاوه بر این باید بدانید که قهوه‌های دکافئینه نیز حاوی اسید هستند. چاره‌ی کار نوشیدن کم قهوه است. بهتر است این نوشیدنی‌ها را صبح مصرف کنید و در طول روز از مصرف آن بپرهیزید.

پنیر

پنیرها به طور طبیعی حاوی چربی هستند. مواد غذایی چرب نیز مدت زمان بیشتری در معده می‌مانند و کار هضم با تاخیر انجام می‌شود. در نتیجه روی اسفنکتر مری فشار آمده و اسید معده بالا می‌آید. از بین پنیرهای چرب می‌توان به پنیر چدار، پنیر خامه‌ای، پنیر گودا، پارمان و پنیر استیلتون اشاره کرد. پنیرهای دیگری مانند پنیر کوتاژ، ریکوتا و تمام پنیرهایی که روی آن‌ها نوشته شده است «کم چرب» جزو انواع کم چرب هستند. اگر از مشکل ریفلاکس معده رنج می‌برید بهتر است از پنیرهای کم چرب و آن هم به میزان معقول استفاده کنید.

نوشیدنی‌های گازدار

نوشیدنی‌های گازدار دشمن معده و افرادی هستند که از ریفلاکس معده رنج می‌برند. انواع مختلف نوشیدنی‌های گازدار سرشار از اسید هستند که مشکل را تشدید می‌کند. دی‌اکسید کربن موجود در نوشیدنی‌های گازدار، نیز برای سلامتی

خطر ساز است. حباب گاز روی دریچه مری تاثیر می‌گذارد و به این ترتیب اسید معده به سمت مری بالا می‌آید. توصیه می‌کنیم به جای این نوشیدنی‌ها از آب استفاده کنید.

انواع شیرینی‌جات و آبنبات‌ها برای افرادی که از سوزش معده رنج می‌برند مشکل ساز هستند. قند می‌تواند یکی از عاملین اصلی ریفلاکس معده باشد. از مصرف مواد غذایی پپریزید تا سوزش معده تان کاهش پیدا کند

شکلات سیاه

شکلات سیاه یک تهدید سه گانه محسوب می‌شود. اول اینکه سرشار از چربی است. دوم اینکه حاوی کافئین است که اسفنکتر مری را شل کرده و باعث می‌شود که اسید معده بالا بیاید. سوم اینکه یک ماده ی آرامبخش است و باعث ترشح هورمون لذت می‌شود. همین تاثیر نیز می‌تواند باعث شل شدن اسفنکتر معده شود. خانم‌های باردار باید در مصرف شکلات سیاه دقت بیشتری داشته باشند چون بعد از مصرف این ماده ی غذایی بیشتر در معرض ریفلاکس معده قرار می‌گیرند.

سیر

سیر و پیاز نیز در بین افراد حساس باعث بروز ریفلاکس معده می‌شوند. متخصصان حوزه ی تغذیه سیر را یک ماده ی غذایی پرخاصیت می‌دانند و همیشه به مصرف آن توصیه می‌کنند؛ اما اگر از ریفلاکس معده رنج می‌برید باید از خیر سیر بگذرید. البته می‌توانید هر ماده ی غذایی را امتحان کنید و میزان مشکل زایی آن را بسنجید. به عنوان مثال سیر و پیاز را برای مدتی از برنامه ی غذایی تان حذف کنید. اگر بهبودی در علائم خود مشاهده کردید متوجه می‌شوید که به آن‌ها حساس هستید. در نتیجه بهتر است از مصرف آن‌ها پرهیزید. در خصوص هر خوراک یا ادویه ی دیگر نیز می‌توانید این آزمایش را انجام دهید.

نمک و فلفل

اکثر مردم بعد از خوردن مواد غذایی تند و پر ادویه دچار سوزش معده می‌شود. البته نمی‌شود تنها فلفل را مقصر دانست. چاشنی‌های دیگر نیز در بروز این مشکل دخالت دارند. در واقع زیاده روی در مصرف نمک و فلفل می‌تواند باعث سوزش معده شود. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که تغذیه شان سرشار نمک است بیشتر در معرض سوزش معده قرار دارند. توصیه می‌کنیم که مصرف نمک را کاهش دهید و در مصرف ادویه‌ها و مواد غذایی تند دچار افراط نشوید.



کره

بدون شک خود مواد غذایی مصرفی می‌توانند باعث بروز سوزش معده شوند اما باید بدانید که شیوه ی پخت غذا نیز نقش موثری در این مشکل دارد؛ به عنوان مثال سرخ کردن مواد غذایی در کره و روغن، کالری و چربی ناخواسته ی زیادی به غذای ما اضافه می‌کند. به جای اینکار مواد غذایی را در ماهیتابه‌های نجسب و با مقدار اندکی روغن سرخ کنید. البته بخارپز کردن روش بهتری برای طبخ غذاست. توصیه می‌کنیم از افزودن کره به سبزیجات سرخ کرده پرهیزید. برای خوش طعم شدن غذاهایتان از سبزیجات معطر استفاده کنید.

آبنبات

انواع شیرینی‌جات و آبنبات‌ها برای افرادی که از سوزش معده رنج می‌برند مشکل ساز هستند. قند می‌تواند یکی از عاملین اصلی ریفلاکس معده باشد. از مصرف مواد غذایی پپریزید تا سوزش معده تان کاهش پیدا کند. البته قند طبیعی موجود در میوه‌ها اشکالی ندارد اما باید به علامت های معده تان توجه کنید. توجه داشته باشید که مکمل ویتامین C و مواد نگهدارنده ی موجود در آبنبات و غیره نیز می‌توانند مشکل ساز شوند. ماده‌ی غذایی و همچنین میزان آن باعث تشدید سوزش معده می‌شود.

اگر شما از مشکل ریفلاکس اسید معده رنج می‌برید باید سعی کنید که وعده‌های کم‌حجمی داشته باشد. بهتر است به جای ۳ وعده ی غذایی، ۴ تا ۶ وعده ی کم حجم میل کنید. توجه داشته باشید که پر کردن زیاد معده می‌تواند باعث نفوذ اسید بیشتر به مری شود. **بهتر است یک دفترچه ی کوچک تهیه کرده و مواد غذایی مصرفی خود و آن چه که باعث تشدید مشکل می‌شود را یادداشت کنید. البته نیازی نیست که مواد غذایی مشکل‌ساز را به طور کامل از برنامه ی غذایی تان حذف کنید. اما باید بدانید که رعایت حد اعتدال در مصرف این مواد غذایی برای بهبود وضعیت تان کمک زیادی می‌کند.** در ادامه ی مطلب مواد غذایی مشکل ساز را عنوان می‌کنیم. اگر شما نیز با مصرف هر کدام از این مواد غذایی دچار علائم ریفلاکس معده می‌شوید بهتر است در مصرف آن ها احتیاط بیشتری داشته باشید.

مواد غذایی سرخ کردنی

مواد غذایی چرب برای افرادی که دچار ریفلاکس اسید معده هستند مشکل ساز می‌شود. درست است که مواد غذایی سرخ کردنی ترد و خوشمزه هستند و البته طرفداران زیادی دارند اما باید بدانید که این مواد غذایی باعث بروز و تشدید بازگشت اسید از معده به مری می‌شوند. مواد غذایی سرخ کردنی سرشار از چربی هستند که مدت زمان زیادی در معده می‌مانند و هضم شدنشان طول می‌کشد. به این ترتیب نیز فشار زیادی به معده و مری وارد می‌شود. این مسئله نیز خطر بروز ریفلاکس معده را افزایش می‌دهد. توصیه می‌کنیم به جای **سرخ کردن** مواد غذایی از روش‌های دیگری مانند کباب یا گریل کردن استفاده کنید. در این صورت میزان کالری و چربی مواد غذایی کمتر شده و مشکل ریفلاکس معده نیز کاهش پیدا می‌کند.

مواد غذایی تند و پرادویه



سوزش معده با مصرف مواد غذایی تند تشدید می‌شود. اکثر مردم بعد از خوردن **غذاهای تند و پرادویه** از سوزش معده شکایت می‌کنند در حالیکه برخی دیگر می‌گویند غذاهای تند برای تسکین سوزش معده ی مزمن کمک کننده است. توجه داشته باشید که مواد غذایی و غذاهای تند میزان اسید معده را بیشتر می‌کند و به این ترتیب نیز علائم ریفلاکس معده بروز کرده و بیشتر می‌شود. اگر متوجه شده‌اید که غذاهای تند سوزش معده تان را بیشتر می‌کند حتما مصرف آن ها را کاهش داده و از خوردن غذاهای تند و در عین حال داغ بپرهیزید.

گوجه فرنگی

مصرف گوجه فرنگی تازه یا کنسروی، می‌تواند عاملی برای سوزش معده شود. با وجود اینکه گوجه فرنگی یک ماده ی غذایی مفید و سالم است اما در عین حال حاوی اسیدهایی است که می‌تواند باعث تحریک معده شود و به این ترتیب در حین هضم غذا ریفلاکس معده ایجاد کند. اگر از این مشکل رنج می‌برید لازم است که مصرف **گوجه فرنگی** را کاهش دهید. سس خوشمزه ی گوجه فرنگی و کلا محصولات غذایی حاوی آن باعث تشدید مشکل خواهد شد.

اگر شما از مشکل ریفلاکس اسید معده رنج می‌برید باید سعی کنید که وعده‌های کم‌حجمی داشته باشد. بهتر است به جای ۳ وعده ی غذایی، ۴ تا ۶ وعده ی کم حجم میل کنید

پرتقال

آب پرتقال خوشمزه ی صبحانه امکان دارد در ادامه ی روز برایتان دردساز شود و سوزش معده ایجاد کند. پرتقال نیز مانند مرکبات دیگر حاوی میزان زیادی اسید است که باعث افزایش ریفلاکس اسید معده می‌شود. می‌توانید به جای پرتقال از میوه‌های آلفاگانی مانند توت‌ها، سیب، گلابی و موز استفاده کنید. اگر نمی‌توانید از مصرف پرتقال یا آب پرتقال چشم‌پوشی کنید بهتر است آن ها را صبح خیلی زود مصرف کنید. این کار باعث می‌شود که سوزش معده ی کمتری ایجاد شود. بهتر است بدانید که دراز کشیدن و چرت بعد از ظهر بعد از مصرف پرتقال باعث تشدید مشکل خواهد شد.



نعنا

نعنا و محصولاتش مانند چای نعنا و آبنبات‌های نعنائی شهرت زیادی در تسکین معده درد دارد اما این گیاه می‌تواند

باعث تشدید سوزش معده شود. خاصیت بی‌حس‌کنندگی نعنا می‌تواند باعث شل شدن اسفنکتر مری شود و به این ترتیب اسید از معده به سمت مری نفوذ کند.

اگر شما به دنبال گیاهی برای تسکین سوزش معده تان هستید به جای نعنا از زنجبیل استفاده کنید. اگر از ریفلاکس معده رنج می‌برید و دچار حالت تهوع می‌شوید باید بدانید **زنجبیل برای رفع حالت تهوع** بسیار مناسب است. قبل از خواب حتما چای زنجبیل میل کنید تا در طول شب دچار ریفلاکس معده نشوید.

گوشت گاو

به نظر می‌رسد که گوشت قرمز ربطی به سوزش معده نداشته باشد. متاسفانه گوشت گاو معمولا حاوی میزان زیادی چربی است که می‌تواند باعث ریفلاکس اسید معده شود. فیله ی گوساله و استیک‌های مورد علاقه تان بیشترین میزان چربی را دارد. توصیه می‌کنیم که تا حد امکان از بخش‌های کم چرب گوشت استفاده کنید.

الکل

الکل به طور قطع یک عنصر تحریک‌کننده ی مشکل ریفلاکس معده است. نوشیدنی‌های **الکلی** باعث شل شدن اسفنکتر مری شده و باعث می‌شود که اسید به راحتی بالا بیاید. این نوشیدنی‌ها آسیب‌های جدی به بدن می‌زند. متاسفانه الکل علاوه بر تشدید مسئله ی ریفلاکس معده، خطر ابتلا به سرطان زبان و حنجره را نیز افزایش می‌دهد.