

BOALA DE REFLUX GASTROESOFAGIAN

Boala de reflux gastroesofagian (BRGE) reprezintă una dintre cele mai frecvente patologii digestive și constă în refluxul conținutului gastric în esofag prin sfincterul esofagian inferior (SEI). SEI este o banda musculară care acționează (prin contracție și relaxare) ca o barieră protectivă împotriva refluxului conținutului gastric. Astfel, principala cauză pentru refluxul gastroesofagian este contracția insuficientă a sfincterului esofagian inferior (SEI) și relaxarea patologică tranzitorie a SEI. Persistența refluxului permite contactul prelungit al conținutului gastric cu esofagul inferior, determinând apariția unor simptome, asociate uneori cu leziuni ale mucoasei esofagiene.

Simptome asociate BRGE:

Principalul simptom al BRGE este **pirozisul**, senzația de arsură retrosternală sau abdominală și **regurgitațiile acide**. Simptomele variază de la o persoană la alta și uneori acestea pot să nu apară. Majoritatea subiecților cu BRGE prezintă o simptomatologie ușoară, cu absența leziunilor mucoasei esofagiene și cu un risc scăzut de apariție a complicațiilor. Uneori pot să apară și simptome atipice, extradigestive cum ar fi: manifestări ORL, respiratorii (tusea cronică și astmul bronșic) și durerea toracică.

Semnele de alarmă ce impun evaluarea prin endoscopie superioară:

1. Dificultate în înghițirea alimentelor.
2. Durere la înghițire.
3. Scădere în greutate.
4. Anemie.
5. Hemoragie digestivă superioară.
6. Istoric familial de cancer de tract digestiv superior.

Dieta în BRGE

Dieta în boala de reflux gastroesofagian are ca scop reducerea simptomelor asociate cu refluxul conținutului gastric în esofag. Dieta este indicată indivizilor care au BRGE sau existenței complicațiilor (ulcere esofagiene sau esofagită și este de folos celor care prezintă arsuri retrosternale). Sa ținem minte faptul că abordarea în tratamentul BRGE este multifactorială (dietetică și medicamentoasă).

Recomandări generale pentru reducerea simptomatologiei BRGE:

- **Reduceți consumul de grăsimi:** Alimentația bogată în grăsimi și alimente prăjite tind să producă o reducere a presiunii SEI și să întârzie evacuarea gastrică crescând astfel riscul de a se produce refluxul.
- **Evitați mesele copioase** – deoarece crește riscul de a augmenta presiunea gastrică și refluxul. În schimb, se recomandă ca în BRGE să consumați în timpul zilei cantități reduse de alimente. În ceea ce privește cina, se recomandă consumul unei mici cantități deoarece se pare că simptomele se intensifică seara. Reduceți consumul total de calorii dacă se dorește și scăderea în greutate – ținând cont de faptul că obezitatea poate favoriza producerea refluxului. Astfel reduceți consumul de grăsimi și a numărului de calorii.
- **Evitați consumul de alimente cu 3 ore înainte de culcare.**
- **Evitați consumul de ciocolată** – Ciocolata conține metilxantine care se pare că produc reducerea presiunii SEI determinând relaxarea mușchiului neted.
- **Evitați în funcție de toleranță consumul de cafea** – Cafeaua cu sau fără cofeină poate determina apariția refluxului gastroesofagian. Cafeaua poate fi consumată doar dacă este tolerată.
- **Evitați consumul de iritanți cunoscuți** – Alcool, mentă, băuturi carbogazoase, sucuri de citrice și produse pe bază de roșii deoarece toate pot agrava BRGE. Aceste produse pot fi consumate în funcție de toleranța indivizilor.
- **Evitați clinostatismul în timpul și după masă.** De asemenea faceți o plimbare după o masă copioasă deoarece poate să producă reducerea cantității de suc gastric și să grăbească procesul digestiei.
- **Renunțați la consumul de tutun.** Tutunul determină scăderea tonusului SEI, astfel crește riscul de reflux.
- **Evitați purtarea hainelor strâmte în regiunea abdominală.**
- **Dormiți pe partea stângă.** SEI este localizat pe partea stângă a stomacului și dacă sfincterul esofagian este slăbit există posibilitatea de nu se închide. Dacă dormiți pe partea dreaptă, acidul poate să se scurgă din stomac în esofag determinând apariția durerii și eroziunilor la nivelul esofagului.
- **Reduceți stresul.** Multe patologii digestive, implicit și BRGE au fost asociate cu creșterea nivelului de stres. Astfel, un control al nivelului de stres ar putea duce la reducerea simptomelor precum și la îmbunătățirea stării de sănătate.

- **Mențineți sub control diabetul și astmul.** Ambele patologii cresc riscul de a dezvolta BRGE precum și de a intensifica simptomatologia, astfel un bun management este crucial în prevenirea refluxului acid.

ALIMENTE	PERMISE	INTERZISE
Fructe	Mere, suc de mere, banane, pere, piersici, pepene galben, căpșuni, struguri.	Portocale și sucul de portocale, lămâi și limonada, grapefruit și sucul de grapefruit, afine și sucul de afine.
Legume	Cartofi coți, cartofi dulci, broccoli, varză, morcovi, fasole verde, mazăre, salată verde, sparanghel.	Ceapa crudă, ardei, ridichi, usturoi, suc de roșii și produsele pe bază de roșii.
Carne	Carne de vita slabă, piept de pui fără piele, pește fără adaos de grăsime, carne de curcan albă.	Carne de vită grasă, carne prăjită, aripi de bivoliță.
Lactate	Brânză feta sau brânză de capră, cremă de brânză slabă, smântână slabă, brânză de soia cu conținut scăzut în grăsimi. Lapte degresat 1-2 %, iaurt slab sau lipsit de grăsimi.	Lapte integral (4%), cacao cu lapte, înghețată, cremă de brânză bogată în grăsimi sau smântână grasă.
Cereale	Cereale din tărațe sau fulgi de ovăz, pâine de porumb, biscuiți graham, covrigei, orez (brun sau alb), prăjituri de orez, mei, quinoa.	Produse din cereale bogate în grăsimi (pâine sau produse fabricate cu lapte integral, brânză).

Băuturi	Apa, ceaiuri de plante, bauturi non-citrice, lapte degresat(1-2%).	Băuturi carbogazoase, cofeinizate, alcool, lapte integral (3,5 -4%) .
Grăsimi/ Condimente	Sosuri pentru salată cu un conținut scăzut de grăsime, busuioc, cimbru, salvie, oregano, hummus, sosuri slabe în grăsimi.	Toate uleiurile vegetale sau animale. Sosuri iuți, muștar, piper negru, oțet, curry, murături, mentă.
Supe/ Ciorbe	Lipsite de grăsime sau cu un conținut redus în grăsime.	Supe creme, ciorbe de vacă, de pui.
Desert	Deserturi fără grăsimi sau cu un conținut redus în grăsimi (< 3g).	Ciocolata și dulciurile bogate în grăsimi.

DE REȚINUT!

1. Nu există o dietă specifică care să prevină toate simptomele bolii de reflux gastroesofagian. Singura modalitate de a vă realiza un regim este să descoperiți alimentele care le tolerați și care vă agravează refluxul.
2. Chiar dacă un aliment face parte din categoria alimentelor „interzise” nu semnifică neapărat că nu puteți să îl consumați. Similar, alimentele considerate ca fiind „permise” în BRGE nu garantează că nu vor produce reflux. Astfel, această prezentare are ca scop oferirea unui punct de plecare în efectuarea unei diete personalizate.
3. Țineți timp de o săptămână un jurnal în care să notați alimentele și băuturile consumate, ora apariției și simptomele apărute pentru a preciza în ce măsura dieta influențează apariția simptomelor. Odată ce ați identificat alimentele declanșatoare de reflux, eliminați-le din dieta dumneavoastră.

Exemplu de jurnal:

Alimente	Ora apariției	Simptome
Suc portocale – 1 pahar Cereale – un bol Lapte integral – ½ pahar Cafea – 2 pahare	Mic dejun - 8:30	Arsuri severe retrosternale