

MAITINIMOSI PATARIMAI

SERGANT GASTROEZOFAGINIO REFLIUKSO LIGA

✓ **Valgykite dažnai po nedaug.**
Valgykite 2-3 val. intervalais. Venkite nuolatinio valgymo. Vienu metu suvalgomo maisto kiekis neturėtų būti didesnis nei 300 g.

✓ **Nevalgykite bent 3 valandas iki miego**

✓ **Negulėkite, nesilankstykite iškart po valgio**

✓ **Venkite drabužių spaudžiančių juosmenį (ypač pavalgius)**

✓ **Stenkitės pasiekti ir išlaikyti optimalų kūno svorį**

Optimalus svoris, kai KMI=20-25

$$\text{KMI} = \frac{\text{Svoris, kg}}{(\text{Ūgis, m})^2}$$

✓ **Sumažinkite riebalų kiekį maiste.**

Rinkitės: maisto produktus be matomų riebalų (liesa mėsa), liesus pieno produktus, venkite riebių padažų, venkite riebaluose virtų, keptų patiekalų.

✓ **Venkite alkoholio.**

✓ **Venkite maisto produktų, mažinančių apatinio stemplės rauko tonusą:**

Kava, kola, arbata, šokoladas, riebalai, alkoholis mėta, pipirmėtė (mėtų skonio kramtomoji guma, mėtų arbatos, mėtų skonio gėrimai, mėtiniai saldainiai, mėtiniai pyragaičiai ir pan.), pomidorų padažas, česnakai, svogūnai, cinamonas



REKOMENDUOJAMI IR VENGTINI MAISTO PRODUKTAI

Produktų grupė	Rekomenduojama	Vengti
Duona	Vakarykščio kepimo balta, juoda duona	Švieži, ką tik iškepti mielinės tešlos kepiniai, šviežia ką tik iškepta duona
Kruopos, makaronai	Ryžiai, avižų dribsniai, grikiai. Košės virti naudojant 1/3 lieso pieno arba pieno nenaudoti. Makaronai	Riebios košės. Jeigu vargina pilvo pūtimas: perlinės, manų, miežinės, kvietinės kruopos
Mėsa, žuvis	Vištiena, kalakutiena (paukštiena be odelės), triušiena, jautiena. Žuvis (menkė, jūros lydeka, sterkas, lydeka, ešeris, tinka ir riebios žuvys: lašiša, skumbė, otas ir kt.). Mėsą ir žuvį ruošti ribojant riebalus, geriau virti, troškinti.	Kepta riebi mėsa. Virtos, rūkytos, džiovintos dešros, Vidaus organų mėsa (smegenys, kepenys, širdis, liežuvis)
Daržovės	Pekino, žiediniai, Briuselio kopūstai, brokoliai, morkos, bulvės, salotų lapai, agurkai (be odelės), baklažanai	Pomidorai (ir produktai su jais, pvz. pomidorų padažas, kečupas), ropės, ridikai, česnakai, svogūnai. Raugintos daržovės, marinuotos daržovės. Jei vargina pilvo pūtimas: baltagūžiai, raudongūžiai kopūstai, ankštinės daržovės
Vaisiai	Obuolys (be odelės), persikai (be odelės), nektarinai, abrikosai, spanguolės (kisielius, kompotas), juodieji serbentai, mėlynės, bananai, kivi	Draustinų vaisių nėra, tačiau rėmenį gali paiminti citrusiniai vaisiai, granatai, kriaušės, ananasas. Todėl juos vartoti saikingai
Sriubos	Daržovių, kruopų	Sultiniai, riebios sriubos
Pieno produktai	Jogurtas, kefyras, rūgpienis, varškė, varškės sūris	Pienas, fermentinis sūris
Riebalai	Sviestas, grietinė (12-15 %), alyvuogių aliejus iki 3 valg. šaukštų per dieną	Taukai, riebi grietinė, majonezas
Gėrimai	Vaisių ir uogų kompotai, sultys (1/2 skiestos su vandeniu), negazuotas vanduo, žalia ir juoda arbata, vaistažolių arbatos (raudonėlis, ramunėlės, liepžiedžiai ir kt.)	Gazuoti gėrimai, limonadai, kava, kakava, šokoladas
Saldumynai	Cukrus, uogienės, medus	Saldikliai, riebus konditerijos gaminiai
Prieskoniai	Čiobrelis, mairūnas, bazilikas, kiti žoliniai prieskoniai	Cinamonas, aitrūs prieskoniai

