

تغذية

ناتالي عقيقي غرّة
دائرة الشؤون الصحيةمرض غير خطير... لكن أعراضه مؤلمة
إرتجاع المريء يعالج بالوقاية وتعديل نظامنا الغذائي

الارتجاع المعدي المريئي مرض مزمن يحدث عندما تتدفق محتويات المعدة الى الفم (الارتجاع)، ومن ثم الى انبوب الطعام (المريء). تحدث هذه المشكلة عادة بسبب فشل الصمام العضلي (يسمى العضلة العاصرة للمريء) بين المعدة والمريء، في الاغلاق بشكل صحيح. يؤدي الحمض العكسي للمعدة الى تهيج بطانة المريء السفلي ويسبب اعراض الحموضة المعوية

- الاطعمة المحفزة من المعروف ان بعض الاطعمة تؤدي الى ظهور اعراض ارتجاع المريء. لكن، يمكن عبر الاحتفاظ بمفكرة طعام تحديد الاطعمة المحفزة وتغيير النظام الغذائي لتقليل الانزعاج.
- في ما يلي قائمة ببعض الاطعمة المعروفة بأنها تؤدي الى ظهور اعراض الارتجاع المعدي المريئي والتي تؤثر سلبا على الجهاز الهضمي:
- القهوة (مع او من دون كافيين): ترخي العضلة السفلية العاصرة للمريء.
- الفاكهة والعصائر الحمضية، مثل البرتقال والغريب فروت والماناس، تحتوي على نسبة عالية من الاحماض.
- تجنب الطماطم والمنتجات القائمة على الطماطم المصنعة، مثل عصير الطماطم وصلصات المعكرونة والبيتزا، فهي حمضية للغاية.
- المشروبات الغازية تسبب الغازات وانتفاخ المعدة الذي يزداد مع الوقت ويضغط على العضلة السفلية العاصرة للمريء.
- تحتوي الشوكولاته على مادة كيميائية تسمى Methyloxanthine تأتي من شجرة الكاكاو. هذه المادة تؤدي مثل مادة الكافيين وتسبب ارتجاع المريء.
- النعناع والثوم والبصل يتسبب ايضا بارتجاع الحمض الى المعدة.
- تريح الاطعمة الدهنية او الحارة او المقليّة

المريء السفلي، لكنها تؤخر العضلة العاصرة لافراغ المعدة وتتسبب تاليا بارتجاع المريء.

هل يمكن السيطرة على هذه المشكلة؟

هناك بعض التغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة التي قد تخفف من اعراض ارتجاع المريء. على الرغم من ذلك، لا توجد تأكيدات علمية قوية لدعم اي بيانات محددة للعلاج الغذائي. يختلف النجاح في التغييرات الغذائية من شخص الى آخر. فما يصلح لمصاب قد لا يصلح لآخر. لذا، يجب ان يتكيف النظام الغذائي ونمط الحياة بناء على افضل ما يساعد في علاج الاعراض. التوصية الوحيدة التي تنطبق على جميع المصابين

بهذا المرض: اذا كانت هناك مأكولات تزعجك، من الافضل ان لا تتناولها اطلاقا. هناك بعض المأكولات التي يقترحها الاطباء وخبراء التغذية لكي يتجنبها المصاب تماما. قد يجد بعض الاشخاص المصابين بالارتجاع المعدي المريئي ان عليهم تجنب هذه الاطعمة لتحسين اعراض ارتجاع المريء. لكن اذا توقفت عن تناولها ولم تتحسن اعراضك، فلا داعي لتجنبها.

المأكولات التي ينبغي تجنبها

- الاطعمة الحارة وتلك التي تحتوي على الشوكولاته.
- البصل والثوم والفلفل الاسود.
- المشروبات الغازية والقهوة والشاي.
- منتجات الحمضيات وعصائرها (البرتقال، الغريب فروت، عصير التوت البري).
- الاطعمة الدهنية (الوجبات السريعة، صلصة السلطة، رقائق البطاطا، الكعك، المعجنات والبوظة).

التغييرات الغذائية التي قد تساعد:

- * تناول وجبات اصغر في اكثر الاحيان بدلا من 3 وجبات كبيرة.
- * حاول ان تأكل ببطء، ويجب ان لا تنهي وجبتك قبل مرور 30 دقيقة.
- * اجلس جيدا واستمتع بطعامك.
- * تجنب الوجبات الكبيرة الغنية بالدهون.
- * تجنب الوجبات في وقت متأخر من الليل وخصوصا قبل النوم مباشرة.
- * تجنب الاستلقاء بعد الاكل. حاول الجلوس لمدة ساعة على الاقل بعد الانتهاء من وجبتك.
- * حاول الاحتفاظ بدفتر يوميات لوجباتك، لمدة اسبوع على الاقل، لتراقب ما يحصل. ماذا عن تغييرات نمط الحياة؟
- قد يساعد تغيير بعض العادات في علاج ارتجاع المريء.
- تذكر ان تتجنب الكافيين والكحول والتبغ والاجهاد.
- حاول الحد من الكافيين او ايقافه تماما لمعرفة ما اذا كانت الاعراض لديك في تحسن. الكافيين موجود بشكل رئيسي في المشروبات الغازية والقهوة والشاي.

- لا تشرب الكحول.
- توقف عن التدخين.
- عليك ان تحد من التوتر في حياتك او تتجنبه قدر الامكان. حاول المشاركة في تمارين اليوغا او برامج التأمل.
- تجنب الملابس الضيقة حول البطن، بما في ذلك حمالات الصدر.
- اذا كنت تعاني من زيادة في الوزن، قم بانقاص وزنك. حتى فقدان الوزن البسيط يمكن ان يساعد.
- جرب المشي الخفيف لمدة 15-30 دقيقة بعد كل وجبة.
- حاول مضغ علكة خالية من النعناع لمدة 30 دقيقة بعد الوجبة.
- نم على جانبك الايسر.
- ارفع سريرك من جهة رأسك، من 6 الى 8 سم، لمنع ارتداد السوائل ليلا.

المأكولات المسموحة	
اللحوم المثلجة او الطازجة	فتة اللحوم، الاسماك، البيض
اللحوم القليلة الدسم: البقر...	
الدجاج من دون جلدة (مشوي او مسلوقة)	
السلمك الابيض المشوي، ثمار البحر، سردين، طون	
البيض المسلوقة او برشت او بالماء مرتين في الاسبوع	
كريمة من دون دسم	فتة الحليب و مشتقاته
الحليب الخالي من الدسم	
اللبن الخالي من الدسم	
اللبنة المحضرة من حليب خال من الدسم	
الاجبان البيضاء: بلدي، عكاوي، دوبل كريم، المجدولة	
الاجبان التي تحتوي على اقل من 7% دسم	
حلوم دايت	
عكاوي لايت، picon light...	فتة النشويات
الخبز high protein والخبز algues، البطاطا، التوست الاسمر، الرز	
المعكرونة، الذرة، القمح، الرغل، الحبوب (حمص، فاصوليا...) الشوفان	فتة الخضار
الخضروات الطازجة والمثلجة والمعلبة على انواعها	
الخضروات المحضرة من دون مواد دسمة	فتة الفاكهة
الفاكهة الطازجة والمعلبة على انواعها	
الجيلو لايت، البسكويت اللايت، العسل...	فتة السكر و المحليات
المربي (من الفاكهة المسموحة)	
المهلبية لايت، 20 غ شوكولاته سوداء 70% cacao	فتة المواد الدسمة
زيت الصويا، دوار الشمس، ذرة، زيت الزيتون، زيت الكانولا	
الزيتون	فتة المشروبات
عصير الفاكهة المسموحة	
المياه الطبيعية والمعدنية، اليانسون	فتة البهارات، التوابل
الزهورات على انواعها	
الشوربة المصنوعة في المنزل	فتة البهارات، التوابل
الصلصة البيضاء (لايت)	
الحشائش، الشوربة القليلة الدسم المحضرة في المنزل	فتة البهارات، التوابل
مرق اللحم من دون دسم	