

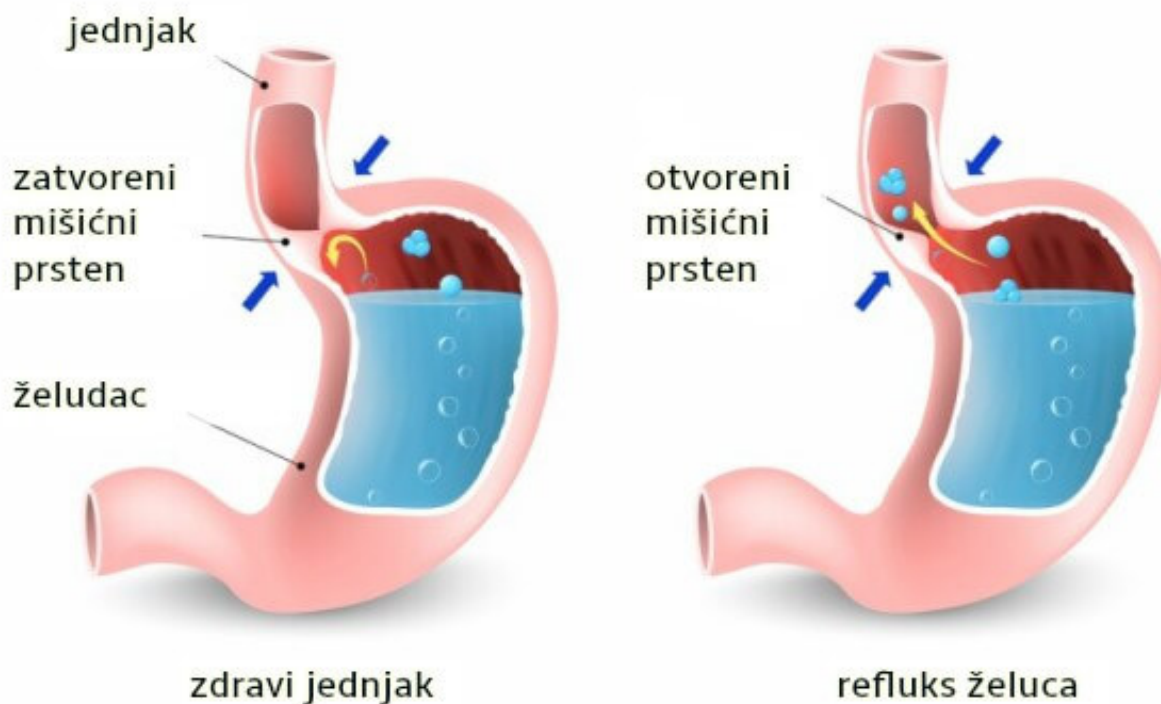
## Refluks želuca - uzroci, simptomi, liječenje i prehrana



**Refluksom želuca nazivamo stanje u kojem se kiselina iz želuca vraća u jednjak pri čemu uzrokuje bol, neugodu i osjećaj pečenja u grlu i psima.**

Jednjak, cjevasti organ kojim hrana putuje od usta do želuca, sastoji se od tkiva obavijenog mišićima. Mišići se pri gutanju kontrahiraju odnosno stežu kako bi se hrana spustila u želudac. Na donjem kraju jednjaka nalazi se **okrugli mišićni prsten** koji se u medicini naziva **donji ezofagealni sfinkter**.

Prilikom procesa gutanja hrane taj se mišićni prsten otvara i propušta hranu u želudac, nakon čega se odmah zatvara i time sprječava povratak hrane u želudac.



Međutim, **ponekad se mišićni prsten otvara i dok tijelo ne unosi hranu, i tada dolazi do povrata želučanog sadržaja u jednjak**, odnosno do želučanog refluksa.

## Uzroci želučanog refluksa

Refluks želuca suvremena je bolest koja osobito zahvaća zapadne zemlje. Pretpostavlja se da je uzrok tome **pretilost stavnovništva, visok udio masnog tkiva u području trbuha, te loš izbor i način prehrane.**

Dok želudac ima zaštitnu sluznicu koja ga štiti od **iritacije prženom i jako začinjenom hranom**, jednjak takvu sluznicu nema, pa se **pri povratu želučanog sadržaja u jednjak posljedice te iritacije jače osjećaju kao bol i pečenje.**

Hrana koja također može izazvati želučani refluks može biti i ona koju u pravilu smatramo dobrom, pa tako **zbog svoje kiselosti smetati mogu i rajčice, paprike i citrusno voće.**



**Uzrok refluksa su i određena pića, posebice alkohol i kava, a često i gazirana pića.**

Ipak, ponekad je važniji način prehrane nego njezin izbor; **konzumacija velike količine hrane od jednog** spriječit će zatvaranje mišićnog prstena jednjaka što će u narednih pola sata nakon obroka izazvati refluks.

Najrizičnija skupina za razvitak ove bolesti predstavljaju osobe koje tijekom radnog dana slabo jedu, a pri kraju dana, nakon povratka s posla, obilno večeraju nakon čega odmaraju u ležećem položaju.

**Ležanje nakon velikog obroka** izlaže mišićni prsten jednjaka još većem stresu jer ga pod utjecajem gravitacije hrana pritišće i aktivira njegovo otvaranje što dovodi do povrata sadržaja i jednjak.

## **Simptomi želučanog refluksa**

Simptomi želučanog refluksa obično su vrlo očiti i osobe koje pate od refluksa ih prepoznaju bez većih problema, manifestiraju se kao:

- žgaravica,

- pečenje u području ispod prsne kosti,
- bol i pečenje koji se šire u vrat,
- ždrijelo pa čak i u lice,
- bol i pečenje nakon jela ili u ležećem položaju,
- vraćanje želučanog sadržaja u usta,
- jako izlučivanje sline,
- otežano ili bolno gutanje.

Ako se uz navedene simptome razvije i **upala grla, promuklost, često podrigivanje i štucanje, bijela sluznica usta i jezika, naslage na zubima i pojava kvržica u grlu**, može biti riječ o daljnjem napretku bolesti koje se u medicini naziva GERB, **odnosno gastroezofagealna refluksna bolest** o kojoj više možete pročitati [ovdje](#).

## Liječenje želučanog refluksa

Za neutraliziranje želučane kiseline može se koristiti **antacid** koji se uzima sat vremena nakon jela te prije spavanja. **Cimetidin** i **ranitidin** su lijekovi koje liječnik može prepisati osobama koje pate od refluksa kako bi se smanjila kiselost želuca.

Postoje također i **kolinergički lijekovi** koji djeluju na sam mišićni prsten jednjaka tako što ga čine snažnijim i sprječavaju njegovo neželjeno otvaranje. Takve lijekove, kao što su **betanehol** ili **cisaprid**, prepisuju se na recept.

Ipak, **najuspješnija metoda liječenja želučanog refluksa jest promjena načina prehrane i gubitak viška masnog tkiva.**

## Prehrana protiv refluksa želuca

Način ishrane jedan je od najvažnijih faktora borbe protiv refluksa želuca. Važno je **podijeliti dnevni unos hrane u 5 manjih obroka** kako bi pritisak na mišićni prsten jednjaka bio što manji.

Također, preporučuje se **izbjegavati lijeganje nakon obroka.**

Potrebno je **izbjegavati prženu i masnu hranu** koja se teže probavlja i stvara više želučane kiseline, pa tako u popis zabranjene hrane pripadaju:

- prženi krumpirići,
- prženi luk,
- maslac i margarin,
- mlijeko,

- sir i vrhnje,
- masno meso i mesne prerađevine,
- deserti i grickalice bogati mastima (poput sladoleda i čipsa),
- gotovi umaci i preljevi,
- sol.

Voće i povrće s visokim udjelom kiselina također može uzrokovati refluks, pa treba **smanjiti unos naranči, limuna, limete, grejpa, ananasa, rajčice i paprike.**

Kofein u većim količinama može izazvati opuštanje mišićnog prstena jednjaka, pa je potrebno **vrlo pažljivo dozirati kavu, čokoladu, energetska pića, crne čajeve i ostale napitke s visokim udjelom kofeina.**



Kako bi se ublažile tegobe uzrokovane želučanim refluksom, u plan prehrane treba **uključiti sljedeće namirnice:**

- **zeleno lisnato povrće** – brokula, šparoge, grašak, zelena salata, cvjetača, rikola,
- **cjelovite žitarice** – zob, ječam, kvinoja, heljda, crna riža, kus-kus i druge cjelovite žitarice,
- **necitrusno voće** – jabuke, kruške, banane, dinje, lubenice, marelice, trešnje,

- **nemasno meso** - piletina, puretina, riba i morski plodovi, ako namirnice nisu pržene na ulju ili masti,
- **jaja** - ali samo bjelanjci,
- **zdrave masti** - nezdrave masti zamijenite maslinovim, sezamovim ili suncokretovim uljem te avokadom, lješnjacima i lanenim sjemenkama.

**Tijekom objeda izbjegavajte unositi vodu, a posebno druge napitke,** jer oni usporavaju probavu. Posebno je važno **izbjegavati alkoholna pića.**

Također, **izbjegavajte prevruće i prehladne napitke,** a nakon obroka obvezno **pričekajte barem sat vremena prije odlaska na spavanje.**