

Dr. Rosztóczy András – Lada Szilvia

Reflux – Diéta és kezelés



SPRING MED DIÉTÁSKÖNYVEK

Dr. Rosztóczy András – Lada Szilvia

Dr. Rosztóczy András – Lada Szilvia

© Dr. Rosztóczy András, Lada Szilvia, 2018, 2024 (6. átdolgozott kiadás)
© SpringMed Kiadó, 2018, 2024

SpringMed Diétás Könyvek® sorozat
Dr. Rosztóczy András – Lada Szilvia
Reflux – Diéta és kezelés
SpringMed Kiadó, 6. átdolgozott kiadás

ISBN 978-615-6337-94-8
e-book ISBN 978-615-6337-95-5
ISSN 2060-3495

Minden kiadói jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek fordítása, utánnymása, ábráinak vagy táblázatainak átvétele, elektronikus adathordozón rögzítése vagy bármilyen más módon történő sokszorosítása kizárólag a kiadó előzetes engedélyével történhet.

A könyv megjelenését támogatta:



Nemzeti
Kulturális
Alap

SpringMed Kiadó Kft.
1519 Budapest, Pf. 314
Webáruház: www.springmed.hu

Felelős szerkesztő és kiadó: Dr. Böszörményi Nagy Klára
Tipográfia és borítóterv: Németh János
Tördelés: Németh János
Terjesztés: Végh Rita (info@springmed.hu)

Bevezetés	7
.....	9
<i>(Írta: Dr. Rosztóczy András, belgyógyász, gasztroenterológus szakorvos)</i>	
.....	11
1.1. A tápcsatorna részei	11
1.2. Hogyan működik az egészséges nyelőcső?	12
1.3. Mi is az a refluxbetegség?	13
1.4. Hogyan változik meg a tápcsatorna felső szakaszának működése refluxbetegségben?	14
1.5. Mi válthat ki refluxot?	15
1.6. Mit kell tudni a <i>Helicobacter pylori</i> nevű baktériumról?	17
1.7. Milyen gyakori a refluxbetegség?	18
1.8. A refluxbetegek életminősége	18
1.9. Mely életkorban a leggyakoribb a refluxbetegség?	19
.....	20
2.1. Típusos tünetek részletesen	21
2.2. Atípusos tünetek röviden	22
2.3. Melyek a vészjelző (alarm) tünetek?	29
.....	31
3.1. Nem eszközös vizsgálatok	32
3.2. Eszközös vizsgálómódszerek	33
3.3. a nyelőcső működésének vizsgálata	35
3.4. Radiológiai vizsgálatok	39

.....	40
4.1. Életmódtanácsok	40
4.2. A megfelelő étkezésről	41
4.3. Gyógyszeres kezelés	42
4.4. Endoszkópos kezelés	46
4.5. Sebészi kezelés	46
.....	47
5.1. A reflux okozta szövődmények a nyelőcsőben	47
5.2. A reflux okozta szövődmények a nyelőcsövön kívül	51
.....	57
.....	63
<i>(Írta: Lada Szilvia dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember)</i>	
.....	65
1.1. A refluxdiéta célja	66
1.2. Az étrend tápanyagösszetétele	67
.....	69
2.1. Javasolt nyersanyagok és ételek	69
2.2. Kerülendő nyersanyagok és ételek	70
.....	71
.....	73
.....	76
5.1. Receptek jegyzéke	76
5.2. Receptleírások	78
.....	99
Szójegyzék – orvosi kifejezések magyarázata	99
Színes melléklet ételfotókkal <i>(A fotókat készítette: Végh Rita Irén)</i>	103

A közismert nevén refluxbetegség pontos orvosi elnevezése *gastro-oesophagealis* (ejtsd: gasztroözofageális) *refluxbetegség*, amelynek hátterében a tápcsatorna felső részének összetett működési zavara áll. Számos rövidítést – GORB, GORD, GERD – is használnak a kórkép megnevezésére, amelyek a betegség nevének kezdőbetűiből állnak össze aszerint, hogy a szerző épp milyen írásmódot – magyart, angolt vagy amerikaiat – használ.

A refluxbetegség rendkívüli gyakoriságának köszönheti a jelentőségét, hiszen az átfogó felmérések eredményei azt mutatják, hogy az emberek mintegy egyötöde szenved az erre a betegségre utaló és legalább időszakosan előforduló tünetektől. Bár az ilyen tünetekkel küzdők jelentős része nem fordul orvoshoz, a fennmaradó hányad kezelése és gondozása – éppen a kórkép gyakorisága miatt – jelentős feladat. A betegek ugyanakkor maguk is sokat tehetnek állapotuk minél kedvezőbb alakulásáért, ha megszerzik az ehhez szükséges alapvető ismereteket.

Kiadványunk célja éppen az, hogy összefoglaljuk a felnőttkori refluxbetegségről ma rendelkezésünkre álló ismeretanyagot, illetve köztegyük mindazokat a hasznos tudnivalókat, életmódbeli tanácsokat, amelyek segítségével a beteg tevékenyen részt vehet állapotának javításában. A gyermekkori refluxbetegség speciális témakört jelent, amelynek tárgyalásától könyvünk terjedelmi korlátai miatt eltekintünk.

A Szerzők

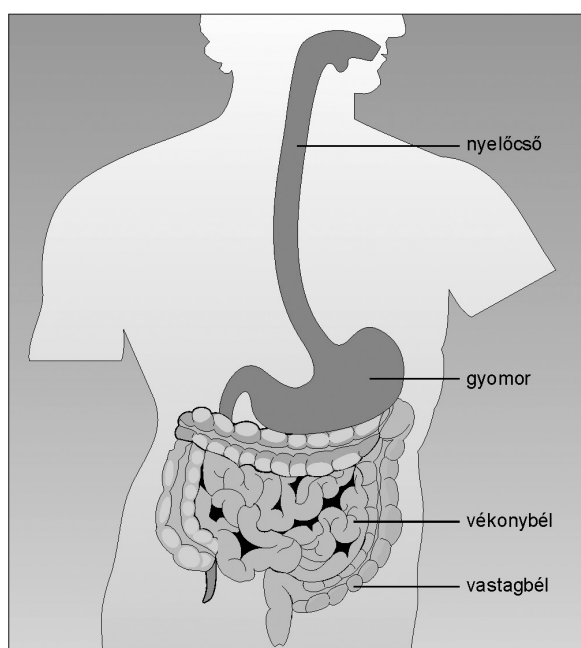
[Vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

[Vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

[Vissza a Tartalomjegyzékhez](#)

A betegség lényegének ismertetése előtt tekintsük át a tápcsatorna felépítését és működését (1. ábra). A tápcsatorna vagy gyomor-bél rendszer összefüggő cső, amely a szájtól a végbélig tart, és az emésztőrendszer részét képezi. E szervrendszer feladata a táplálék felvétele a táplálkozás során, majd ebből a szervezet számára hasznos tápanyagok kinyerése és felszívása, valamint a visszamaradó, a szervezet számára hasznosíthatatlan salakanyag kiürítése.

Az elfogyasztott táplálék (étel, ital) a tápcsatornán áthaladva, az emésztőszervek váladékai (pl. nyál, gyomornedv, epe, hasnyál, bél-



1. ábra. A tápcsatorna részeinek vázlatos rajza

nedv), illetve a bél egyes szakaszaiban élő hasznos baktériumok segítségével alakul át a szervezet számára hasznosítható, felszívható tápanyaggá.

A béltartalom feldolgozása, a hasznos és káros anyagok elkülönítése, az előbbiek hasznosítása, az utóbbiak kiürítése a tápcsatorna különböző szakaszain zajlik. A tápanyagok felszívódása túlnyomórészt a vékonybélben, a béltartalom besűritése, továbbítása, kiürítése pedig a vastagbélben zajlik.

A nyelőcső izmos falú, csőszerű szerv. A belső felszínét nyálkahártya borítja, amelynek síkosságát az alatta található szövetréteg mirigyének nyákja biztosítja. (Ebben az ún. kötőszöveti rétegben a mirigyeken kívül ereket és idegeket találunk). A nyelőcső fala kettős izomréteggel rendelkezik, amelynek összehúzódása továbbítja a falatot, illetve megakadályozza annak visszafelé (felfelé) haladását.

Az egészséges nyelőcső feladata a lenyelt étel továbbítása a gyomorba. Az étkezések alkalmával a táplálék először a szájüregbe jut. A rágás folyamata közben a táplálék nyállal keveredik, majd a falatot lenyelve a garaton keresztül a nyelőcsőbe kerül. A garat és a nyelőcső határán található a nyelőcső felső záróizma, a gyomor és a nyelőcső határán pedig a nyelőcső alsó záróizma (**2. ábra**).

Az alsó záróizom kb. 4 cm hosszú izomgyűrű, ami alaphelyzetben zárt kaput képez a nyelőcső és a gyomor között, és csak a nyelés után, a falat odaérkezésekor nyílik meg arra az időre, amíg a falat átjut a gyomorba. Ugyanez a záróizom akadályozza meg, hogy a gyomorba már bekerült és ott gyomorsavval, illetve a gyomor emésztőnedvével – a *pepszinnel* – keveredett táplálék visszajusson a nyelőcsőbe. Ez azért szükséges, mert a nyelőcső nyálkahártyáját a savas gyomortartalom erősen károsítja.