

Consejos y alimentos para evitar el reflujo gastroesofágico

Recomendaciones:

Para reducir el reflujo de ácido, los especialistas recomendamos, tres tipos de tratamientos: Postural, dietético y farmacológico.

- ✎ No acostarse después de comer y esperar dos o tres horas antes de irse a dormir después de la cena.
- ✎ Elevar la cabecera de la cama de cuatro a seis pulgadas.
- ✎ Bajar de peso si se requiere.
- ✎ Dejar de fumar.
- ✎ Evitar comer en exceso, y por el contrario, procurar comidas ligeras y más frecuentes durante el día.
- ✎ Evitar, en la medida de lo posible, las aspirinas y la mayoría de los medicamentos para el dolor.

Hierbas que pueden ser beneficiosas:

- ⊗ **Regaliz:** El regaliz, en particular el regaliz masticable sin glicirricina (DGL), ha demostrado ser un tratamiento efectivo para curar las úlceras estomacales y duodenales; sin embargo, no se han hecho estudios del regaliz en relación con la RGE.
- ⊗ **Jengibre:** En realidad sirve. A diferencia de los fármacos, no produce efectos secundarios, ni siquiera somnolencia porque su vía de acción no es el sistema nervioso. Además es un remedio excelente contra las náuseas, tanto en polvo, galletas o bebidas (Ginger Ale).

Hierbas que pueden ser beneficiosas

Las tres principales categorías de hierbas que se emplean para tratar la indigestión cuando no se conoce la causa del problema son: carminativas (para los gases), amargas (estimulantes digestivos) y demulcentes (calmantes).

- ⊗ **Alcachofa:**(Extractos que proporcionan de 500 a 1,000 mg diarios de cinarina, el principal componente activo de la alcachofa): La alcachofa, además de ser una planta comestible, es una hierba amarga suave. En estudios doble ciego se ha comprobado que es benéfica para las personas que padecen de indigestión. La alcachofa es particularmente útil cuando el problema lo causa una falta de producción de bilis en el hígado.
- ⊗ **Celidonia:** (De 1 a 2 comprimidos de extracto [estandarizado para contener 4 mg de celidonina por unidad] tres veces al día, durante seis semanas): En un estudio doble ciego se encontró que un extracto estandarizado de celedonia podía aliviar los síntomas de la indigestión (como los cólicos, la sensación de plenitud y las náuseas) mucho mejor que el placebo.
- ⊗ **Alcaravea** e hinojo: Puede prepararse un té moliendo de 2 a 3 cucharaditas de semillas de hinojo o alcaravea u hojas de yerbabuena, y luego hirviéndolas a fuego lento en una taza de agua (tapadas) durante diez minutos. Tómense tres tazas o más al día, justo después de las comidas. Estas hierbas son excelentes carminativas.
- ⊗ **Jengibre:** El jengibre es una especia bien conocida por su uso tradicional como tratamiento para diversos problemas gastrointestinales que van desde la flatulencia hasta las úlceras. El jengibre tiene propiedades anti inflamatorias y reduce las náuseas. Se ha visto que el jengibre puede mejorar los movimientos espontáneos normales del intestino, lo que ayuda a la digestión.
- ⊗ **Tilo:** Ponga de 2 a 3 cucharaditas de flores en una taza de agua caliente y déjelas reposar 15 minutos. Beba varias tazas al día. El tilo es un carminativo y un relajante.
- ⊗ **Yerbabuena:** Como té o como aceite, en cápsulas con capa entérica. La yerbabuena es un carminativo.
- ⊗ **Salvia:** El gobierno alemán aprueba el consumo de entre 4 y 6 gramos de hoja de salvia para la indigestión. No se recomienda para mujeres que estén amamantando.

- **Azafrán de las Indias:** Ya sea como especia o en cápsulas. El azafrán de las Indias es anti inflamatorio y carminativo.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- ▶ Llevar a cabo una alimentación saludable y con un aporte energético que permita de forma progresiva normalizar el peso en caso de sobrepeso u obesidad.
- ▶ Tener siempre en cuenta la tolerancia individual para hacer la dieta cada vez más variada y completa.
- ▶ Algunos alimentos le pueden producir molestias, y si es así, suprimirlos durante algún tiempo de su régimen y probar a reintroducirlos de nuevo más adelante. No limite su dieta durante más tiempo o más de lo necesario.
- ▶ Distribuir la alimentación en cinco o más comidas al día para reducir el volumen de alimentos por cada toma, no dejando pasar más de 3 horas sin comer o beber algo.
- ▶ No hacer comidas abundantes; pesadas o copiosas, comer lentamente y masticar bien.
- ▶ No comer alimentos sólidos o líquidos justo antes de ir a la cama, dejar pasar al menos dos horas
- ▶ Preferir alimentos jugosos que apenas precisan grasa ni cocción prolongada.
- ▶ Tomar en pequeña cantidad o de forma ocasional alimentos grasos y evitar los muy salados o en escabeche.
- ▶ Evitar las salsas muy grasas elaboradas con yemas, exceso de aceite, nata, queso ... tipo carbonara, holandesa, etc.
- ▶ Evitar alimentos que estimulan la secreción gástrica como el café y el alcohol.
- ▶ Sustituir el café, el descafeinado y el té por achicoria, malta o por infusiones suaves (romero, salvia...), excepto de menta piperita, que relaja el esfínter del esófago facilitando el reflujo gástrico.
- ▶ Según hábitos, se permite un consumo moderado de bebidas alcohólicas de baja graduación (cerveza, sidra, vinos de mesa) durante o después de las principales comidas, nunca en ayunas.
- ▶ No tomar bebidas gaseadas.
- ▶ No consumir cantidades excesivas de azúcar.
- ▶ Los derivados del tomate (salsas) y el zumo de cítricos suelen causar molestias, en cuyo caso, podemos asegurar el aporte de vitamina C tomando mandarinas dulces o frutas tropicales maduras (mango, papaya...).
- ▶ Evitar los alimentos muy calientes o muy fríos ya que provocan irritación.

¿CÓMO COCINAR Y CONDIMENTAR?

- Preferir aquellas técnicas culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: **agua -cocido o hervido, vapor, escalfado-, rehogada, plancha, horno y papillote.**
- **Utilizar moderadamente:** fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (estos últimos, desgrasar en frío mejora su conservación y calidad nutricional).
- Para que la comida resulte más apetitosa **se pueden emplear diversos condimentos:**
 - **Ácidos:** Preferir el vinagre de manzana y el zumo de limón al vinagre de vino, según tolerancia individual.
 - **Aliáceos:** Evitar los carminativos que estimulan las secreciones gástricas -ajo, cebolla, chalota..., según tolerancia individual.
 - **Hierbas aromáticas:** Conviene incluir en las recetas tradicionales hierbas que ayudan a la digestión tales como el estragón, el eneldo, laurel, tomillo, romero, mejorana y otras hierbas aromáticas.
 - **Evitar las especias fuertes,** pimienta (negra, blanca, cayena y verde), pimentón, guindilla.

ALIMENTOS ACONSEJADOS:

- ✓ **Leche y lácteos:** preferir los menos grasos; leche semidesnatada o desnatada, yogures no enriquecidos con nata, queso fresco, quesos cremosos (poco grasos, tipo de nata), requesón, cuajada, Petit suisse, mousse de yogur.
- ✓ **Carnes, pescado, huevos y sus derivados:** carnes con poca grasa, pescado blanco, huevos revueltos o en tortilla o escalfados o pasados por agua, fiambre de pollo o pavo.
- ✓ **Cereales, patatas y legumbres:** todos salvo los indicados en "alimentos limitados". En relación con las legumbres cocidas enteras, se aconseja cocinarlas sólo con arroz o patata y verduras, y si aún así no sientan bien, probar cocidas en puré y pasadas por el chino o pasapurés para eliminar los "hollejos" y mejorar su digestibilidad (su tolerancia depende de la persona).
- ✓ **Verduras y hortalizas:** evitar las flatulentas (col, coliflor, repollo, coles de Bruselas, alcachofas, cebolla y pimiento en crudo, etc.).
- ✓ **Frutas:** frescas muy maduras no ácidas, batidas o asadas o en compota o en puré.
- ✓ **Bebidas:** agua, caldos, infusiones suaves (salvo de menta piperita o con extractos de menta), zumos no ácidos, bebidas sin gas.
- ✓ **Grasas:** aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...), mantequilla o margarina (se toleran mejor en crudo) y mayonesa light (menos grasa que las convencionales).
- ✓ **Otros:** mermeladas en desayunos, con moderación.

ALIMENTOS PERMITIDOS (Consumo moderado y ocasional):

- ⊗ **Leche y lácteos:** leche entera (según tolerancia), batidos lácteos (excepto de chocolate), natillas y flan, arroz con leche.
- ⊗ Carnes semigrasas, pescado azul, jamón serrano y jamón york magros
- ⊗ **Cereales:** cereales de desayuno azucarados (sencillos, con miel, integrales y muesli), según tolerancia.
- ⊗ **Bebidas:** zumos comerciales no ácidos, fruta en almíbar sin el jugo.
- ⊗ **Otros productos:** miel (puede dar acidez), bollería y repostería sencillas (las que en composición más se parecen al pan: bollo suizo, bizcochos de soletilla), gelatina de frutas, helados y sorbetes, frutos secos y mayonesa convencional.

ALIMENTOS LIMITADOS (consumir de forma esporádica o en pequeñas cantidades):

- ✗ **Leche y lácteos:** leche condensada, quesos fuertes (grasos, muy maduros o fermentados), postres lácteos con nata.
- ✗ **Carnes grasas,** fibrosas como el conejo, carne cocida dos veces o muy condimentada, embutidos grasos y vísceras, huevos duros, pescados en escabeche o en salazón (bacalao, arenques...).
- ✗ **Cereales:** pan fresco recién horneado tipo baguette (fermenta en el estómago y crea molestias), cereales chocolateados, galletas rellenas, chocolateadas o bañadas con soluciones azucaradas, etc.
- ✗ **Frutas:** fruta no madura y cruda, frutas ácidas, fruta en almíbar, frutas desecadas y confitadas.
- ✗ **Bebidas:** café, descafeinado y té fuertes, bebidas con extractos de café o de guaraná, bebidas con chocolate, bebidas con gas y todas las bebidas alcohólicas (irritan la mucosa gástrica y aumentan la acidez).
- ✗ **Grasas:** nata, manteca, tocino y sebos.
- ✗ **Otros productos:** fritos grasos, pastelería y repostería, chocolate y salsas picantes.

Medidas dietéticas y posturales en pacientes con reflujo,



Evite las comidas abundantes y beber en exceso durante las mismas. Es preferible comer pocas cantidades y con mayor frecuencia.



Intente tragar poco aire durante las comidas: Beba y coma relajadamente? Evite comidas como soufflés, flanes, pudines y bebidas gaseosas.



• Limite la ingesta de: Chocolate, café y té, bebidas alcohólicas.



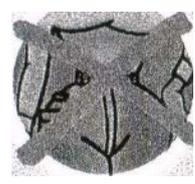
Espacie el tiempo entre las comidas y el acostarse (almuerzo y cena), es preferible que este tiempo sea como mínimo de tres horas.



Levante el cabezal de la cama 20 cm. Evite otro tipo de maniobras, como utilizar almohadones que favorecen el reflujo nocturno. , '•'. -



Es recomendable adelgazar en caso de obesidad o sobrepeso. ;• Es recomendable dejar de fumar?



Evite prendas ajustadas que opriman el abdomen.



Evite realizar esfuerzos que aumenten la tensión de la musculatura del abdomen.

Tratamiento:

Observaciones;..

Consulte a su Médico.