

INFORMACIJA PACIENTAMS IR JŲ TĖVAMS

MITYBOS IR GYVENIMO BŪDO REKOMENDACIJOS VAIKAMS, SERGANTIEMS GASTROEZOFAGINIO REFLIUKSO LIGA (GERL)

1. Griežtų mitybos rekomendacijų sergant GERL nėra. Visų pirma nevalgykite maisto nuo kurio jums atsiranda GERL simptomai (rėmuo, atsirūgimai rūgštimi, pykinimas, pilvo, krūtinės skausmai, kt.).
2. Mitybos rekomendacijų trukmė ne mažiau 6 sav.

Bendro pobūdžio rekomendacijos:

Rekomendacija	Papildoma informacija
Valgymo higiena	1-2 val. po valgio nesilankstykite, aktyviai nesportuokite ir negulėkite. Galite valgyti 1 val. iki miego GERL tinkantį maistą.
Būkite fiziškai aktyvūs	Kasdien užsiimti aktyvia fizine veikla ne mažiau 60 min. per parą. Sportuojant horizontalioje padėtyje (pvz. plaukimas) kartais gali išprovokuoti GERL simptomus. Venkite drabužių spaudžiančių juosmenį (ypač po valgio).
Darbo ir poilsio režimas	Venkite stresą, o jiems esant juos gydyti. Skirkite laiko poilsiui. Miegokite ant kairiojo šono ir pakelę galvūgalį (bent 15 cm). Pakankamai miegokite. Rekomenduojama miego trukmė: <ul style="list-style-type: none">- 4-12 mėn. kūdikiai – 12-16 val./p.- 1-2 m. vaikai – 11-14 val./p.- 3-5 m. vaikai – 10-13 val./p.- 6-12 m. vaikai – 9-12 val./p.- 13-18 m. vaikai – 8-10 val./p.
Venkite vidurių užkietėjimo, pūtimo, antsvorio, nutukimo.	

Nerekomenduojami maisto produktai, sergant GERL.

Nerekomenduojami: kepti, riebus, rūgštūs, miltiniai, turintys kofeino, mėtų, gazuoti maisto produktai.

Maisto grupė	Nerekomenduojami maisto produktai
Riebus maistas	Riebus padažai, majonezas, riebaluose ruošti patiekalai, taukai, žuvų taukai, aliejai (nedidelis kiekis leistinas).
Mėsa	Kepta mėsa. Vytinti, rūkyti, marinuoti mėsos produktai. Kepenys, smegenys.
Sriubos	Mėsos sultiniai, riebios sriubos.
Gėrimai	Kakava, kava (su ir be kofeino), juoda arbata, energetiniai gėrimai, sultys, kompotai ir kisieliai pagaminti iš vaisių ar uogų. Visi gazuoti gėrimai (mineralinis vanduo, vaisvandeniai ir kt.)
Saldumynai	Šokoladas (šokoladiniai saldainiai, sausainiai ir kt.), medus.
Mėtų (pipirmėtės) skonio produktai	Kramtomoji guma, arbata, mėtų skonio gėrimai, mėtiniai saldainiai ir kt.
Vaisiai (švieži, džiovinti, kepti, liofilizuoti, sultys)	Visi citrusiniai vaisiai. Obuoliai, vyšnios, granatai, ananasai, nektarinai, abrikosai, persikai, bananai.

Uogos (šviežios, džiovintos, liofilizuotos, sultys)	Visos uogos.
Daržovės	Pomidorai (pomidorų padažas, „kečupas“, sultys ir kt.). Visos aštrios daržovės: ropės, ridikai, česnakai, svogūnai, kt. Visos marinuotos arba raugintos daržovės.
Prieskoniai, padažai	Visi aštrūs prieskoniai. Actas (maistinis actas, padažai turintys acto). Cinamonas.
Pieno produktai	Visi rūgštūs pieno produktai (kefyras, jogurtas, raugintos pasukos, rūgšti varškė), fermentinis sūris, riebi grietinė.
Kruopos, miltiniai produktai	Visi sausi pusryčiai, dribsniai. Visi miltiniai, ypač kvietiniai produktai: manai, kuskusas, makaronai, batonas, duona, džiovėsiai, riestainiai, sausainiai ir kt.
Traškučiai	Bulvių ir kiti traškučiai.
Rauginti ir marinuoti produktai	Visi rauginti arba marinuoti produktai.
Apdoroti riešutai ir sėklos	Visi kepti, sūdyti su prieskoniais riešutai ir sėklos
Maisto papildai	Vitaminas C, geriami geležies preparatai

Rekomenduojami maisto produktai sergant GERL.

Maisto grupė	Rekomenduojama vartoti
Riebalai	Sviestas, grietinė (12-15%), aliejus iki 3 valgomų šaukštų per parą, bet ne per kartą.
Liesas maistas	Rinkitės maisto produktus be matomų riebalų, liesus pieno produktus.
Mėsa, žuvis	Paukštiena be odelės, triušiena, jautiena, kiauliena. Žuvis (menkė, jūros lydeka, lydeka, sterkas ešerys), tinka ir riebi žuvis (lašiša, skumbė, otas). Mėsą ir žuvį ruošti be riebalų, geriau virti, troškinti.
Sriubos	Daržovių, kruopų sriubos.
Saldumynai	Cukrus
Daržovės	Pekino, žiediniai, Briuselio kopūstai, brokoliai, morkos, bulvės, salotų lapai, agurkai (be žievelės), baklažanai, kalafiorai.
Pieno produktai	Liesi, nerūgštūs pieno produktai
Kruopos	Košės. Jas virti naudojant vandenį. Naudoti neapdorotus grūdus (netinka tirpstančios, nerekomenduojami dribsniai). Tinka: griekiai, avižos, kukurūzai, miežiai, rugiai, soros, ryžiai.
Prieskoniai	Čiobrelis, mairūnas, bazilikai, žoliniai prieskoniai.
Vartokite pakankamą kiekį vandens. Galima gerti ir valgio metu.	

Informaciją rengė Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų Pediatrijos centro vaikų gastroenterologas prof. Vaidotas Urbonas ir gyd. rez. Kąjus Merkevičius.