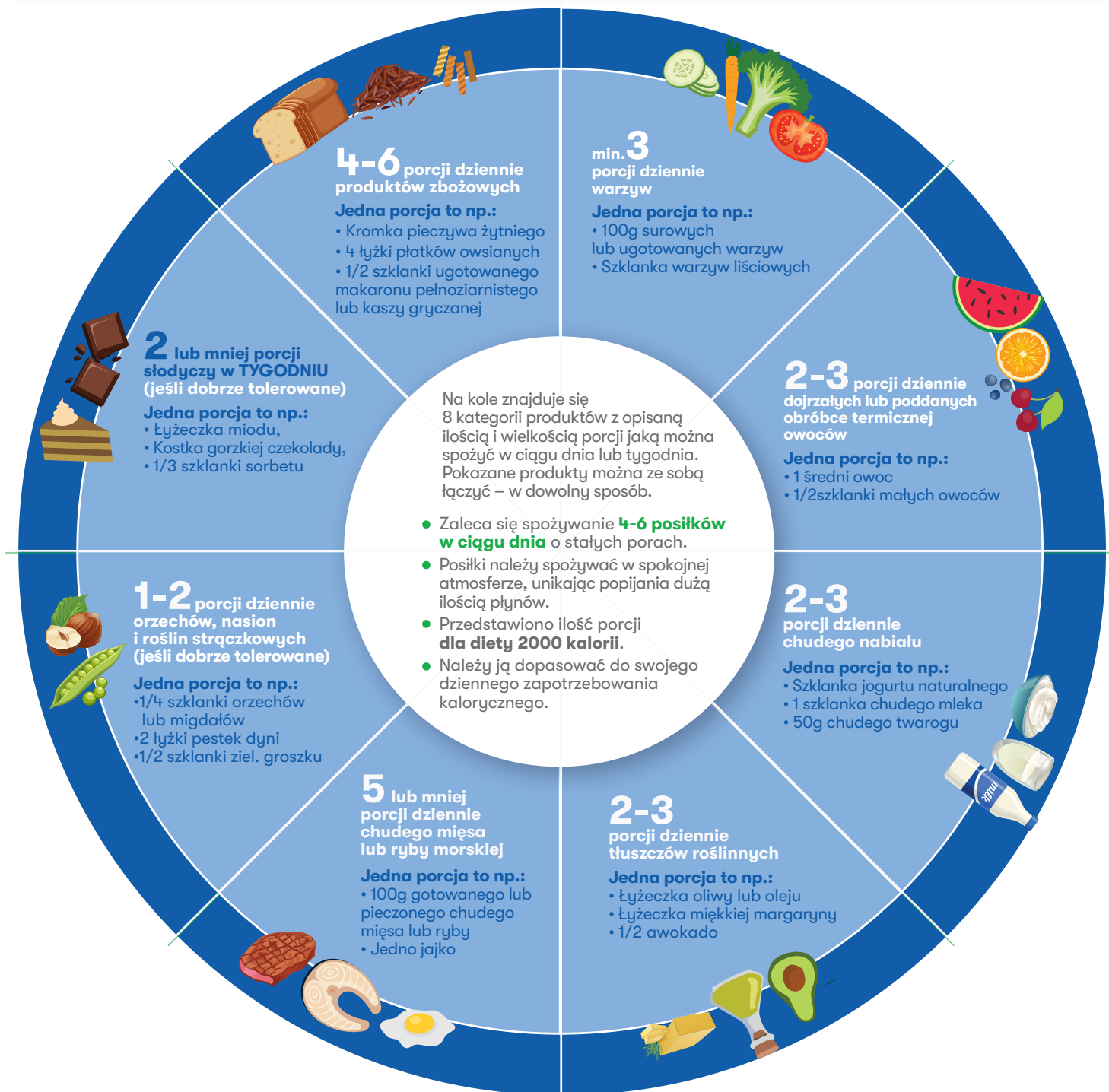


# Dieta w chorobie refluksowej

Jedz zdrowo, żyj zdrowo.



## Ogranicz lub wyeliminuj:

- Przetwory pomidorowe, cytrusy, soki cytrusowe, ostre przyprawy, sól.
- Smażone potrawy, produkty wędzone i marynowane.
- Produkty konserwowe, mocną kawę i alkohol.
- Kwaśne i gazowane napoje.
- Pozostałe produkty, które wzmagają refluks (aspekt indywidualny).



Należy skonsultować główne zalecenia w celu dopasowania diety do indywidualnych potrzeb pacjenta, ze szczególnym naciskiem na **tolerancje produktów**, która może być bardzo indywidualna. **W przypadku nadwagi, otyłości istotna jest odpowiednia podaż kaloryczna**, która warunkuje redukcję nadmiernej masy ciała.