

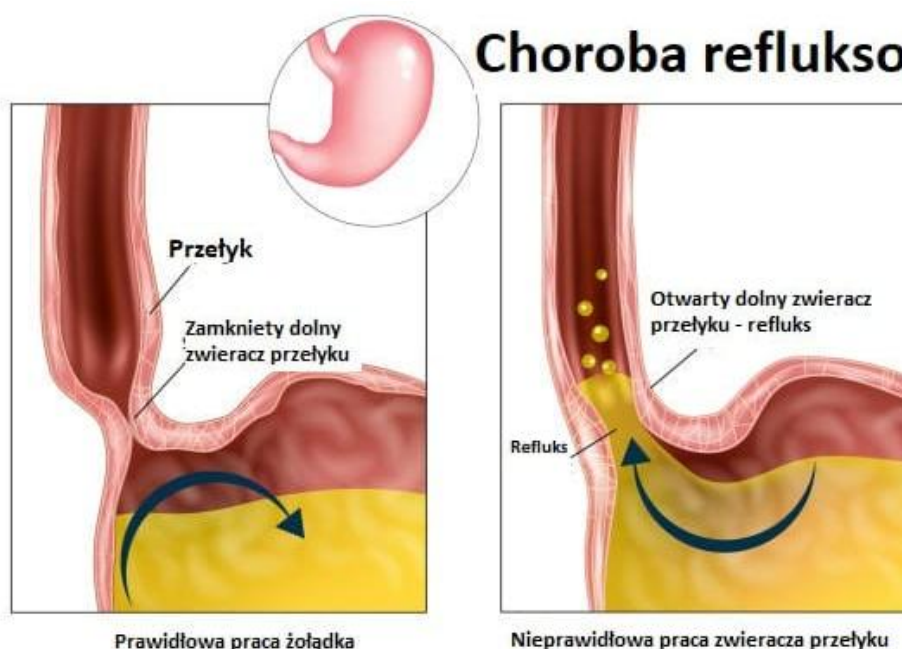
Choroba refluksowa przełyku (GERD), to cofanie się treści żołądkowej do przełyku powodujące patologiczne objawy kliniczne lub powikłania.

**GERD stanowi jedno z najpowszechniejszych schorzeń gastroenterologicznych dzisiejszych czasów. W krajach rozwiniętych objawy choroby refluksowej pojawiają się codziennie u 5-10% osób, a w tygodniu u ok. 20%.**

Choroba spowodowana jest najczęściej nieprawidłowym działaniem mięśnia dolnego zwieracza przełyku. Wynikać to może z jego lub nieprawidłowego kurczenia się.

Choroba może mieć postać:

- nienadżerkową – bez zmian zapalnych w przełyku (występuje częściej)
- nadżerkowa – ze zmianami zapalnymi, nadżerkami i owrzodzeniami
- przełyk Barretta – w miejsce nabłonka płaskiego pojawia się nabłonek walcowaty (stan ten zwiększa ryzyko raka gruczołowego przełyku)





Choroba refluksowa może wynikać z wielu powodów, jak np.:

- przepuklina przełyku
- zaburzenia opróżniania żołądka
- zaburzenia funkcjonowania dolnego zwieracza przełyku
- stosowanie niektórych leków, np. doustnych środków antykoncepcyjnych, środków przyjmowanych w chorobach serca, nadciśnieniu tętniczym
- występowanie niektórych chorób przewlekłych – cukrzycy, twardziny, zaburzeń hormonalnych
- nadmierna masa ciała, otyłość
- ciąża
- nieprawidłowa dieta
- zaburzenia snu
- palenie papierosów
- nadużywanie alkoholu
- stres
- siedzący tryb życia
- intensywny wysiłek fizyczny.

## Objawy:

U chorego, treści żołądka są nieprawidłowo zrzucane do przełyku i w wyniku tego procesu poknięty pokarm wraca wraz z kwasem solnym i enzymami trawiennymi. Powoduje to podrażnienie, wywołuje nieprzyjemne objawy, takie jak:

- zgaga, pieczenie za mostkiem
- puste, kwaśne odbijanie
- uczucie cofania się kwaśnej treści żołądkowej do przełyku, a nawet do jamy ustnej
- dysfagia (zaburzenia połykania)
- nudności
- bóle nadbrzuszu.



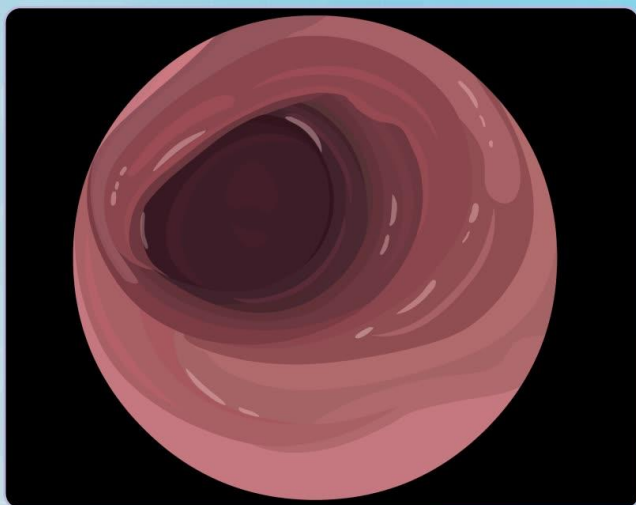
Mogą wystąpić również mniej typowe objawy, jak np.:

- nadżerki zębów – zęby mogą utracić prawidłową strukturę przez drażnienie kwaśną treścią żołądkową
- poranną chrypę
- ból w klatce piersiowej
- suchy kaszel lub świszczący oddech
- nawracające zapalenie ucha środkowego.

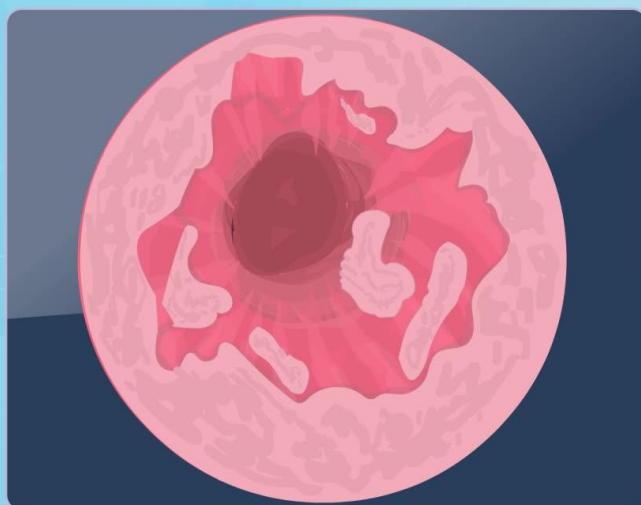
Choroba refluksowa ma charakter przewlekły i przebiega z okresami zaostrzenia i remisji. Nie leczona może prowadzić do powikłań i pogorszenia jakości życia. Powikłaniami są:

- Przełyk Barretta
- Zwężenie przełyki
- Krwawienie z przewodu pokarmowego
- Rak gruczołowy przełyku

Normal tissue



Barrett's esophagus





## Diagnostyka:

Chorobę diagnozuje lekarz na podstawie wywiadu zdrowotnego i oceny typowych objawów. Lekarz może również zalecić pogłębioną diagnostykę i wykonanie specjalistycznych badań. Podstawową metodą diagnostyczną jest badanie endoskopowe górnego odcinka przewodu pokarmowego (gastroskopia) z biopsją błony śluzowej.

## Leczenie:

Leczenie choroby obejmuje zmianę stylu życia i diety oraz farmakoterapię. Lekarz w określonych przypadkach może zalecić leczenie chirurgiczne.

## Dieta w chorobie refluksowej przełyku:

Modyfikacje dietetyczne oraz normalizacja masy ciała u osób z nadwagą i otyłością stanowią obok leczenia farmakologicznego istotny element terapii w chorobie refluksowej przełyku. Wdrożenie zaleceń obejmujących zmianę stylu życia pozwala na zmniejszenie, a nawet ustąpienie objawów takich jak odbijanie czy zgaga. Postępowanie dietetyczne polega przede wszystkim na unikaniu w diecie produktów, po zjedzeniu których dochodzi do wystąpienia dolegliwości, a także regularnym spożywaniu niewielkich objętościowo posiłków.

- Spożywaj 4-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 3-4 godziny przed snem. Zwykle ok. 4 godzin trwa opróżnianie żołądka z większości treści pokarmowej. Regularnie spożywane posiłki o mniejszej objętości mogą zmniejszyć uczucie pełności oraz ryzyko cofania się treści pokarmowej do przełyku.
- Staraj się nie pić dużych ilości płynów w trakcie i po posiłku, ponieważ zwiększa to objętość treści żołądka.

- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- Posiłki spożywaj w spokoju, powoli. Szybkie spożywanie pokarmów przyczynia się do połykania dużej ilości powietrza co wpływa na wzrost ciśnienia wewnątrzbrzusznego i nasila objawy.
- Stosuj odpowiednie techniki kulinarne. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu. Wskazane jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu np. w folii lub rękawie termicznym.

Niektóre produkty częściej wywołują objawy i dolegliwości choroby refluksowej przełyku. Są to m.in.:

- tłuste, smażone, kwaśne, pikantne potrawy i produkty spożywcze
- sok pomarańczowy i grejpfrutowy
- pomidory i przetwory pomidorowe
- produkty cukiernicze i czekoladowe
- mocna kawa i herbata
- napoje i produkty z dodatkiem mięty, takie jak miętowa guma do żucia
- napoje gazowane
- alkohol.

**Zakres restrykcji pokarmowych należy zawsze ustalać indywidualnie. Jeśli ograniczenia żywieniowe nie przynoszą poprawy w przebiegu choroby, należy od nich stopniowo odchodzić. Zbyt duże restrykcje żywieniowe mogą pogarszać jakość diety i ograniczać możliwość zbilansowania w niej poszczególnych składników pokarmowych.**



## Bibliografia:

1. Katz P, Dunbar K, Schnoll-Sussman F i wsp. ACG clinical guideline for the diagnosis and management of gastroesophageal reflux disease. Am J Gastroenterol 2022; 117: 27-56.
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroba-refluksowa-przelyku-zalecenia-i-jadlospis/>
3. Korzonek M., Dziergas A., Kuczyńska M. Choroba refluksowa przełyku (GERD)— problem wciąż aktualny
4. Grzymiśławski M. Dietetyka kliniczna. Wydanie drugie. PZWL, Warszawa 2025.