

Recomendaciones para el Tratamiento de la ERGE

El tratamiento para la ERGE puede incluir medicamentos recomendados por el médico de una persona y ciertos cambios en la dieta y el estilo de vida. Puede ser necesaria una combinación de enfoques y algunos de prueba y error, pero recuerde consultar con un profesional médico y seguir las recomendaciones del médico. Los cambios en la dieta y el estilo de vida a menudo comienzan con lo que se debe evitar. Estos incluyen cosas que pueden generar o empeorar los síntomas.

Ejemplos de cosas para reducir o evitar incluyen:

- Alimentos ricos en grasas
- Cafeína
- Chocolate
- Cebollas
- Menta
- Bebidas carbonatadas
- Alcohol
- Productos cítricos y de tomate

Idear cambios en la dieta y estilo de vida adecuados implica descubrir qué funciona mejor para una persona. No todo detonante y tratamiento afectará a toda persona de la misma manera.

Tenga en cuenta que cuando alguien come puede ser tan importante como lo que come. Un alimento en particular que causa reflujo cuando se come de 3 a 4 horas antes de acostarse puede ser inofensivo al principio del día.

Comer bien para la ERGE no tiene por qué significar eliminar todas las comidas favoritas de alguien. Haciendo solo algunas modificaciones simples a una dieta actual puede ayudar. Si bien no existe una "dieta para la ERGE" comprobada, los siguientes alimentos pueden ayudar a aliviar o evitar los síntomas.

Frutas y Verduras

Frutas - Aunque lo más probable es evitar y las frutas y los jugos cítricos, como naranjas y limones, elija entre una variedad de frutas no cítricas como plátanos, melones, manzanas y peras, entre otros.

Verduras - Seleccione de la amplia variedad de verduras. Evite o reduzca las salsas o aderezos con alto contenido de grasa u otros irritantes como tomates o cebollas.

Proteínas magras

Huevos - Estos son ricos en proteínas. Sin embargo, si los huevos son un problema, límitese a las claras y evite las yemas de mayor grasa, que son más propensas a causar síntomas.

Carne magra - Las comidas ricas en grasas y los alimentos fritos tienden a disminuir la presión del esfínter esofágico inferior (EEI) y retrasar el vaciado del estómago, aumentando el riesgo de reflujo. Elija carnes magras a la parrilla, escalfadas, asadas u horneadas.

Carbohidratos complejos

Avena, pan integral, arroz y cuscús. Todos estos son buenas fuentes de carbohidratos complejos saludables. Los granos enteros y el arroz integral añaden fibra a la dieta. Patatas y otras hortalizas. Estas son excelentes fuentes de carbohidratos saludables y fibra digerible, pero asegúrese de evitar agregar cebolla y ajo durante la preparación, ya que estos son irritantes comunes.

Grasas más saludables

La grasa es un tipo de nutriente alto en calorías, pero una parte necesaria de la dieta. No todas las grasas son iguales. En general, evite o reduzca las grasas saturadas (normalmente de carne y productos lácteos) y las grasas trans (en alimentos procesados, margarinas y mantecas). Trate de reemplazarlas, con moderación, por grasas insaturadas de origen vegetal o pescado.

Otros consejos útiles

Masticar chicle – El masticar chicle (no menta verde ni menta piperita, que puede relajar el EEI) aumenta la producción de saliva y reduce la cantidad de ácido en el esófago.

Evite el alcohol - El alcohol es un irritante conocido que puede debilitar el EEI y desencadenar síntomas de reflujo. Sin embargo, mientras algunas personas pueden experimentar un aumento o punto álgido de síntomas después de una sola bebida, otros pueden tolerar cantidades moderadas. Experimente para ver qué funciona para usted.

Mantenga una buena postura durante y después de una comida. Sería buena idea sentarse mientras come y evitar acostarse por un mínimo de dos horas después de comer. Ponerse de pie y caminar después de una comida ayuda a estimular el flujo de los jugos gástricos en la dirección correcta.

Evite comer inmediatamente antes de acostarse. La digestión aumenta la cantidad de ácido gástrico presente en el estómago. Cuando uno se acuesta, la capacidad del EEI para evitar que el contenido del estómago suba por el esófago disminuye. Ocurriendo al mismo tiempo, una gran cantidad de ácido estomacal y una posición reclinada son una receta para el reflujo. El tiempo puede variar de individuo a otro, pero en general, comer una comida completa menos de tres o cuatro horas antes de acostarse no es recomendable para quienes padecen de ERGE (también conocido como GERD).

Consulte este sitio web para obtener más información:

<https://www.aboutgerd.org/diet-lifestyle-changes/dietchanges-for-gerd.html>