



Odeljenje za minimalno invazivnu hirurgiju gornjeg digestivnog trakta, X odeljenje
 Klinika za digestivnu hirurgiju – I hirurška klinika, Klinički centar Srbije u Beogradu
 Dr Koste Todorovića broj 6, 11000 Beogra
 Tel. 011 /3663703, Web adresa: www.laphirurg.rs

DIJETETSKE PREPORUKE KOD GASTROEZOFAGEALNE REFLUKSNE BOLESTI (GERB)

Opšte preporuke :

1. Održavajte optimalnu telesnu težinu
2. Dnevni unos hrane rasporedite na više obroka (3 bazična i 2 užine)
3. Uzimajte manje količine hrane i tečnosti
4. Ne praktikujte obroke 2-3 sata pre odmora ili spavanja
5. Izbegavajte masne obroke
6. Izbegavajte pržena, pohovana i jela sa zaprškom
7. Jedite polako, svaki zalogaj žvaćite 20-tak puta
9. Ograničite unos soli, so povećava razvoj simptoma GERB-a
10. Tečnost pijte 15 minuta pre ili sat vremena nakon obroka
11. Izbegavajte kiselu, ljutu i jako začinjenu hranu
12. Ne konzumirajte hladnu i vruću hranu i napitke
13. Ne konzumirajte gazirana pića
14. Nakon obroka dobro je uzeti komorač, mirođiju ili jabuku
15. Koristite žvake, zatvorenih usta
16. Forsirajte unos namirnica sa visokim procentom vlakana (voće, povrće, integralna zrna)
17. Alkohol i nikotin značajno pogoršavaju GERB i treba ih izbegavati
18. Ne nosite kaiševe. Izbegavajte saginjanje posle obroka
20. Spavajte sa podignutim uzglavljem 15-20 cm u poluležećem položaju na desnom boku
21. Vodite svoj dnevnik ishrane

GRUPA	DOZVOLJENE NAMIRNICE	NEDOZVOLJENE NAMIRNICE
ŽITARICE	<ul style="list-style-type: none"> - hleb od integralnog brašna - dvopek - pirinač - smeđi, polirani - pšenične, ovsene mekinje - ovsena kaša, obična ili instant - pšenica, susam, proso - zrno - pšenični, kukuruzni griz - testenine – makarone, špagete, - nemasni keks, plazma, petit beure 	<ul style="list-style-type: none"> - vruć hleb i peciva - lisnata testa- burek, pogačice - pržena testa - prženice, uštipci, palačinke - masne grickalice - integralni grisini, krekeri - špagete u sosu
MLEKO	<ul style="list-style-type: none"> - obrano mleko, soja mleko ,bademovo mleko - kiselo mlečni proizvodi prema podnošljivosti - kiselo mleko, kefir -mlad sir 	<ul style="list-style-type: none"> - sirevi: edamer, kozji, ementaler, parmezan, feta, krem sir, dimljeni, topljeni, stari sirevi - punomasno mleko, i proizvodi od mleka: milk-šejk, pavlaka, sladoled, kajmak, čokoladno mleko -kombuha kefir

MESO I JAJA	<ul style="list-style-type: none"> - pileće i ćureće belo meso-kuvano, pečeno - jaje - poželjno je samo belance - kuvano,pečeno - riba - pečena, na žaru, dinstana oslić, pastrmka, amur, štika, skuša, bakalar, haringa, losos, sardine, tuna -posno juneće meso 	<ul style="list-style-type: none"> - masna mesa: svinjsko, ovčije, goveđe - konzervisana, dimljena mesa i ribe - kobasice, kuvana šunka, slanina - ekstrakti mesa i supe, kocke supe - divljač -pohovana, pržena mesa -sirova, pržena jaja
MASTI	<ul style="list-style-type: none"> - hladno ceđena ulja (susama, bundeve, masline, suncokretovo) - puter i biljni margarin za mazanje u mirnoj fazi bolesti 	<ul style="list-style-type: none"> - svinjska, guščija mast, loj - majonez i industrijski umaci
POVRĆE	<ul style="list-style-type: none"> - zelena salata, krompir, brokoli, zelje, blitva, bundeva, spanać, kupus, špargla, šargarepa, cvekla, sočivo, celer, peršun, tikvice, bundeva, mlad grašak i boranija, karfiol, rukola, krastavac, praziluk - beli luk – kujan 	<ul style="list-style-type: none"> - paradajz, rotkvica, papričice - sirov crni luk - sok paradajza - kiseli krastavci, ren - konzervisano, prženo, pohovano (pomfrit)
VOĆE	<ul style="list-style-type: none"> - jabuka, dinja, lubenica, trešnja, jagoda, kruška, banana, smokve, avokado, dinja, mango, borovnica, ananas, breskve, kivi - suvo voće - badem, kajsije, brusnica, grožđe 	<ul style="list-style-type: none"> - nezrelo voće - brusnica, kupina, višnja, šljiva, kajsija - orah - citrusi: limun, pomorandža, grejpfrut
NAPICI	<ul style="list-style-type: none"> - mineralne negazirane vode - sok od svežeg kupusa - kokosova voda - napici sa aloa verom 	<ul style="list-style-type: none"> - kafa, kola pića sa i bez kofeina - alkoholna pića - pivo, vino (naročito belo) - sok citrusa - gazirani napici - svi sokovi sa dodatim kiselinama
ČAJEVI	<ul style="list-style-type: none"> - blagi biljni čajevi (herbal čaj, zeleni čaj, slatki koren, beli slez, kamilica, sivi brest, komorač, ehinacea) 	<ul style="list-style-type: none"> - nana - flaširani gotovi čajevi, sokovi - voćni čajevi - crni čajevi
DODACI	<ul style="list-style-type: none"> - đumbir, aloe vera, mirođija, sladić, majoran, origano, rogač, žalfija, lovorov list, anis, peršun, kim, bosiljak - jabukovo sirće umereno - morska, celerova so, umereno - probiotici u kapsulama - žvake 	<ul style="list-style-type: none"> - biber, ren, kečap, kari - crvena paprika - crveni ljuti sos, ljuta papričica - alkoholno sirće
ŠEĆERI	<ul style="list-style-type: none"> - suvi keks - smeđ šećer - umereno 	<ul style="list-style-type: none"> - čokolada, topla čokolada, kakao - kolači sa kvascem i prelivima, krofne - beli šećer - sladoled, šlag - mentol bombone

Dodatne informacije o Vašem zdravstvenom problemu, raspoloživim terapijskim opcijama i savete o korekciji načina ishrane možete naći na sajtu X odeljenja Klinike za digestivnu hirurgiju KCS u Beogradu – www.laphirurg.rs