

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY REFLUKSIE

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO I PODROBY



gotowane/duszone,
pieczone w
folii/pergaminie: indyk,
kurczak, cielęcina,
jagnięcina, chude wędliny

duszona/gotowana/
pieczona w folii
aluminiowej/pergaminie
wołowina, wieprzowina

tłusta wieprzowina,
baranina, gęsi, kaczka,
parówki, kiełbasy, tłuste
wędliny i podroby,
surowe/smażone/ pieczone
na ruszcie mięso,
esencjonalne wywary z
kości i mięsa, konserwy

RYBY I PODROBY



duszone/gotowane/
pieczone w folii
aluminiowej/pergaminie:
dorsz, morszczuk, sola,
pstrąg, leszcz, okoń,
sandacz, szczupak,
krewetki

duszone/gotowane/
pieczone w folii
aluminiowej/pergaminie:
łosoś, makrela

panierki rybne,
surowe/smażone/
obsmażane/grillowane/
pieczone na ruszcie ryby,
ryby wędzone i puszkowe

NABIAŁ



chude mleko
krowie/kozie/owcze,
jogurt, kefir, maślanka,
chudy/półtłusty twaróg,
jaja ścięte na parze/ w
formie omletu na parze

napoje/mleka roślinne

surowe/smażone jaja,
tłuste sery żółte/
pleśniowe, tłuste mleko
krowie/kozie/ owcze,
tłusty twaróg, feta,
mascarpone, śmietana,
sery topione, słodzone
napoje mleczne

WARZYWA I OWOCE



warzywa- prawie
wszystkie, oprócz
wymienionych w kolumnie
"produkty niezalecane",
dojrzałe owoce, gotowane/
duszone /miksowane/
obrane ze skórki warzywa
i owoce

nasiona roślin
strączkowych, fasolka
szparagowa, ogórek

pomidory, przetwory
pomidorowe, cebula,
czosnek, por, pieczarka,
kapusta, brukselka, papryka,
rzodkiewka, papryczka chilli,
warzywa kiszzone i w occie,
owoce cytrusowe-
grapefruit, pomarańcze,
śliwki, wszystkie owoce
niedojrzałe, suszone

PRODUKTY ZBOŻOWE



pieczywo jasne i czerstwe
sucharki, drobne kasze
(manna, krakowska,
jęczmienna łamana,
jaglana), ryż, drobne
makarony

pieczywo typu graham,
wafle ryżowe, tortille
kukurydziane, komosa
ryżowa, amarantus, grube
makarony, biszkopty,
sucharki, bułki pszenne

pieczywo razowe żytnie
i pszenne, pieczywo
świeże, pieczywo
chrupkie, pszenne
razowe. grube kasze
(pęczak, gryczana),
pełnoziarniste makarony,
otręby

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY REFLUKSIE

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej sojowy etc.), margaryna miękka

olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron, słodka śmietanka, masło

tłuszcze utwardzone/uwodornione (tłuszcze trans), tłuszcz palmowy/kokosowy, smalec, słonina, boczek

ORZECHY I NASIONA



siemię lniane, nasiona chia

namoczone w ciepłej wodzie orzechy i nasiona bez dodatków

orzechy solone, w panierkach, w polewach cukrowych

NAPOJE



woda, herbata zielona, herbata owocowa, płyny nawadniające (elektrolity), kawa zbożowa z mlekiem, „herbatki ziołowe (za wyjątkiem miętovej), soki warzywne/ warzywno-owocowe (poza pomidorowymi i z cytrusów)

słaba herbata i kawa

„mocna” herbata, kawa, napoje energetyzujące, napar z mięty, napoje gazowane, alkohole, soki z cytrusów, sok pomidorowy, kwaśne napoje

PRZYPRAWY I SOSY



tymianek, bazylia, cynamon, wanilia, rozmaryn, lubczyk, majeranek, koperek, pietruszka, łagodne sosy na zawieszynie mąki i mleka

imbir, sos sojowy, miód, dżem bez pestek

papryka ostra, chili, curry, pieprz, musztarda, winegret, ketchup, mięta, gotowe mieszanki przypraw, majonez, cukier, kostki bulionowe, przyprawy z glutaminianem sodu, proszek do pieczenia

INNE PRODUKTY



rozcieńczone kompoty, kisiele, musy, sorbety, galaretki, ciasto biszkoptowe, ciasto drożdżowe

sałatki owocowe, budynie, tofu, tempeh, seitan

czekolada, kakao, gotowe produkty cukiernicze, ciasta i ciastka kremowe, torty, chałwa, wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, pączki, faworki żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski, grzyby