

5+1 αντικαταστάσεις
τροφίμων για να
ανακουφιστείς από
τις καούρες

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC

BOOK

A man with short brown hair and glasses, wearing a dark suit, white shirt, and red tie, is shown in profile from the chest up. He appears to be speaking at a podium or in a presentation setting. The background is a warm, orange-toned wall with some faint, abstract white lines.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Ας Γνωριστούμε

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο **Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας** του ΑΤΕΙΘ, ενώ το 2006 απέκτησα το **Master of Science** στο **Πανεπιστήμιο του Paisley**, στη Σκωτία.

Εργάζομαι ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρώ **ανεξάρτητο διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι**. Είμαι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο **medNutrition.gr!**

Κύριο μέλημά μου είναι η **διατροφική εκπαίδευση του κοινού**. Αυτό αποτέλεσε αφορμή για να συγγράψω το πρώτο βιβλίο της σειράς medNutrition Wellness, με τίτλο **«Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας»**.

Παράλληλα, συμμετέχω ενεργά με συνεντεύξεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν τη διατροφή.

ΓΙΑΤΙ ΕΓΓΡΑΨΑ ΑΥΤΟ ΤΟ **EBOOK**



Είναι πολύ πιθανό κάποια στιγμή στη ζωή σου να έχεις **νιώσει καούρα** μετά την **κατανάλωση ενός μεγάλου γεύματος** ή μετά από **αυξημένη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών** ή αν μια μέρα ήσουν πολύ κουρασμένος/η και έτυχε να **ξαπλώσεις κατευθείαν μόλις έφαγες**.

Ωστόσο, αν αυτό το δυσάρεστο σύμπτωμα εμφανίζεται πολύ συχνά, αποτελεί «καμπανάκι» για την **γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ)**.

Σε αυτό το ebook θα βρεις **5+1 έξυπνες αντικαταστάσεις τροφίμων** που θα σε βοηθήσουν να ανακουφιστείς από τις καούρες.

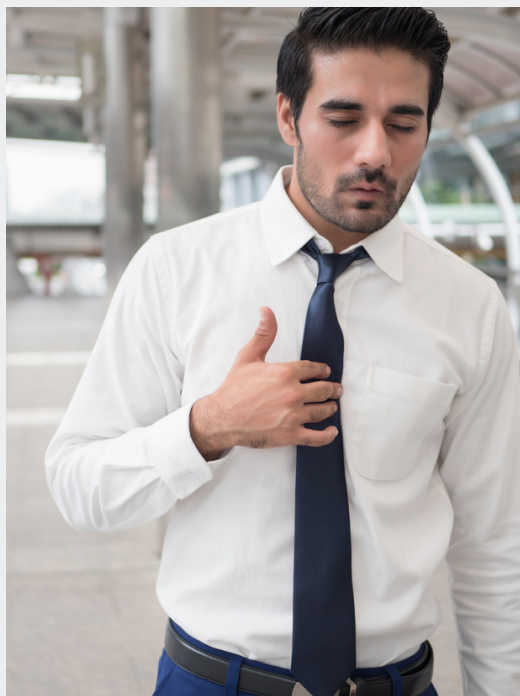
ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΑΣΤΡΟΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ



Τι είναι

Η ΓΟΠ είναι μία συχνή πάθηση που εμφανίζεται λόγω αποτυχίας του κάτω οισοφαγικού σφικτήρα να κλείσει σωστά, με αποτέλεσμα το όξινο περιεχόμενο του στομάχου να επιστρέφει στον οισοφάγο, προκαλώντας, κυρίως, **αίσθημα καψίματος** και **πόνος** στην περιοχή του στήθους και άλλα ενοχλητικά συμπτώματα.

Η ΓΟΠ πρέπει να αντιμετωπίζεται έγκαιρα, καθώς σε βάθος χρόνου μπορεί να προκαλέσει **βλάβες στον οισοφάγο**, ενώ έχει συνδεθεί και με την **εμφάνιση καρκίνου του οισοφάγου**



Τρόποι Αντιμετώπισης

Η ΓΟΠ μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά με **αλλαγές στις διαιτητικές συνήθειες** και στον τρόπο ζωής γενικότερα, σε συνδυασμό με **κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή**, ενώ υπάρχει και **χειρουργική αντιμετώπιση** της πάθησης, αν τα παραπάνω αποτύχουν.

ΠΕΡΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η διατροφή βελτιώνει σημαντικά τα συμπτώματα της ΓΟΠ, καθώς και την ποιότητα ζωής των ασθενών.

“Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής αποτελούν το πρώτο και σε κάποιες περιπτώσεις το μοναδικό βήμα για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης

Ο βασικοί της στόχοι είναι να μειωθεί η οξύτητα των οξέων του στομάχου και να περιοριστούν παράγοντες που χαλαρώνουν τον κάτω οισοφαγικό σφικτήρα, ευνοώντας την παλινδρόμηση του περιεχομένου του στομάχου στον οισοφάγο.

Αυτοί είναι επιγραμματικά:

- **Περιορισμός λίπους**, το οποίο βρίσκεται σε τρόφιμα όπως τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, το βούτυρο και τα λιπαρά μέρη κρέατος
- **Αποφυγή καφεΐνης και ανθρακικού**, δηλαδή καφέ, σοκολάτα, αναψυκτικά
- **Αποφυγή αλκοόλ**
- **Αποφυγή όξινων τροφίμων και χυμών**, όπως όξινα φρούτα και χυμοί (π.χ. εσπεριδοειδή), ντομάτα
- **Αποφυγή καρυκευμάτων, κρεμμυδιού, σκόρδου, μέντας και δυόσμου**

Παρακάτω θα βρεις 5+1 έξυπνες αντικαταστάσεις τροφίμων, τα οποία δεν πυροδοτούν τις καούρες.



ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ...ΝΕΡΟ Ή ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

Τα ανθρακούχα αναψυκτικά και η καφεΐνη μπορούν να αυξήσουν την παραγωγή γαστρικού οξέος, ενώ μπορούν να χαλαρώσουν και τον κάτω οισοφαγικό σφιγκτήρα.

Αν τα υπερκαταναλώνεις μέσα στην ημέρα ή έχεις παρατηρήσει ότι πυροδοτούν τις καούρες, επίλεξε νερό ή κάποιο αφέψημα, όπως το χαμομήλι στη θέση τους. Απόφυγε το αφέψημα μέντας, καθώς σε ορισμένα άτομα μπορεί να επιδεινώσει την παλινδρόμηση και τις καούρες.

“

Η κατανάλωση των υγρών να απέχει από τα γεύματα, καθώς αυξάνουν τον όγκο του στομάχου και μπορεί να είναι και αυτό αιτία παλινδρόμησης.



VS



ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ... ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Η **ντομάτα** συγκαταλέγεται στα **όξινα τρόφιμα** και δεν είναι καλά ανεκτή από την πλειονότητα των ατόμων με ΓΟΠ.

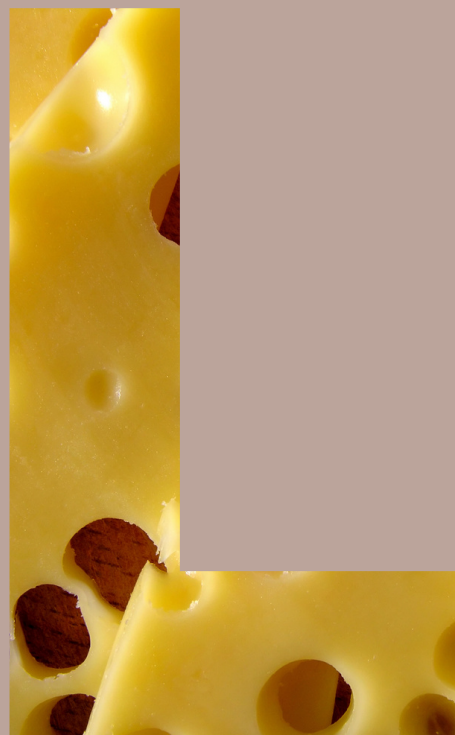
Αν είσαι κι εσύ ένα από αυτά, αντικατέστησε τη ντομάτα με άλλα λαχανικά, φτιάχνοντας σάλτσα άλλων λαχανικών, όπως τα καρότα.

“

Εναλλακτικά μπορείς να μαγειρέψεις το αγαπημένο σου κοκκινιστό φαγητό και να προσθέσεις ελάχιστη σάλτσα στο πιάτο σου, αν αυτό δεν σου δημιουργεί συμπτώματα.



VS



ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΠΛΗΡΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ... ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ

Το **λίπος** που περιέχεται στα **πλήρη γαλακτοκομικά** προϊόντα είναι ικανό να προκαλέσει **παλινδρόμηση** του περιεχομένου του στομάχου.

Αντικατέστησε τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα με τα αντίστοιχα χαμηλά σε λιπαρά.

“

Αν τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά σου δημιουργούν, εξίσου, ενοχλήσεις δοκίμασε φυτικές επιλογές, όπως γάλα αμυγδάλου ή γιαούρτι σόγιας.



VS



ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ... ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ

Τα καυτερά και πικάντικα τρόφιμα μπορούν να χαλαρώσουν τον κάτω οισοφαγικό σφιγκτήρα και να ευνοήσουν την παλινδρόμηση.

Δοκίμασε να προσθέσεις στο φαγητό σου φρέσκα ή αποξηραμένα μυρωδικά, όπως ρίγανη, θυμάρι και βασιλικό. Καλό θα είναι να αποφύγεις τον δυόσμο, καθώς έχει κατηγορηθεί για συμπτώματα καούρας. Το αποτέλεσμα θα είναι πολύ γευστικό!

“

Το κρεμμύδι και το σκόρδο μπορούν να αντικατασταθούν από τις αποξηραμένες εκδοχές τους. Αν και αυτές σου δημιουργούν ενοχλήσεις, τα παραπάνω μυρωδικά είναι η λύση.



VS



ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΠΑΣΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ... ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

Η σοκολάτα είναι από τα τρόφιμα που συστήνεται να αποφεύγει κάποιος που πάσχει από ΓΟΠ, λόγω του λίπους που περιέχει, αλλά και της καφεΐνης.

Δοκίμασε να αντικαταστήσεις ένα γλυκό με βάση τη σοκολάτα, με ένα επιδόρπιο με βάση τα φρούτα (όχι όξινα). Θα απολαύσεις, εξίσου, τη γλυκιά γεύση χωρίς να σου δημιουργηθούν δυσάρεστα συμπτώματα.

“

Στα γλυκά αρτοπαρασκευάσματα μπορείς να αντικαταστήσεις το κακάο με χαρουπόσκονη για σοκολατένια γεύση. Είναι χαμηλότερη σε λίπος και θερμίδες, ενώ σου προσφέρει και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.



VS



ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ... ΨΗΤΑ

Γνωρίζεις ότι τα τηγανιτά είναι **πλούσια σε λίπος**, ενώ η συχνή κατανάλωση τους σε μεγάλη ποσότητα έχει συνδεθεί με **αύξηση του σωματικού βάρους**.

Αν πάσχεις από ΓΟΠ, είναι καλό να αντικαταστήσεις τα τηγανιτά τρόφιμα με τις αντίστοιχες ψητές εκδοχές τους. Γίνονται εξίσου γευστικές και αξίζει να τις δοκιμάσεις!

“

Να θυμάσαι ότι πολύ σημαντικό ρόλο εκτός από το ίδιο το τρόφιμο που θα φας παίζει και η ποσότητα. Να τρως με μέτρο χωρίς υπερβολές!



ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ

Να θυμάσαι ότι το **κάθε άτομο είναι ξεχωριστό** και ίσως να έχεις παρατηρήσει ότι δεν σε επιβαρύνουν όλα τα παραπάνω τρόφιμα ή ότι κάποια από αυτά τα ανέχεσαι σε μικρότερες ποσότητες.

Η **σωστή διατροφή είναι το παν για τη διαχείριση της ΓΟΠ** τις περισσότερες φορές και μπορεί να σε βοηθήσει να ανακουφιστείς από τα δυσάρεστα συμπτώματα.

Κάνε **σωστές επιλογές** και **έξυπνες αντικαταστάσεις** στη διατροφή σου, τόσο για την διαχείριση όσο και για την αποφυγή των συμπτωμάτων της ΓΟΠ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

LIFESTYLE GUIDELINES FOR THE TREATMENT OF GERD
<[HTTPS://MY.CLEVELANDCLINIC.ORG/HEALTH/ARTICLES/NUTRITION-GUIDELINES-FOR-TREATMENT-GASTROESOPHAGEAL-REFLUX](https://my.clevelandclinic.org/health/articles/nutrition-guidelines-for-treatment-gastroesophageal-reflux)>

THE JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION:
"GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE."

AMERICAN COLLEGE OF GASTROENTEROLOGY: "UNDERSTANDING
GERD."

DIET AND GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE (GERD). (2014).
<[ASGE.ORG/DOCS/DEFAULT-SOURCE/ABOUT-ASGE/NEWSROOM/DOC-GERD_INFOGRAPHIC_FINAL.PDF](https://asge.org/docs/default-source/about-asge/newsroom/doc-gerd_infographic_final.pdf)>

KUBO, A. ET AL. DIETARY GUIDELINE ADHERENCE FOR
GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE. BMC GASTROENTEROL. 2014;
14: 144.

HEALTHLINE. NUTRITION GUIDELINES AND DIET RESTRICTIONS FOR
PEOPLE WITH GERD. <[HTTPS://WWW.HEALTHLINE.COM/HEALTH/GERD-ACID-REFLUX/DIET-RESTRICTIONS#WHAT-TO-INCLUDE](https://www.healthline.com/health/gerd-acid-reflux/diet-restrictions#what-to-include)>



ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ



Είναι ώρα να αφήσεις τις «**δίαιτες**» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

Θέλω να Εκπαιδευτώ

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com

Ακολουθήσε με στα Social

