

Συστάσεις για την αντιμετώπιση προβλημάτων οισοφάγου και γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης (γοπ)

- Προσπαθήστε να μην ξαπλώνετε αμέσως μετά τα γεύματά σας. Αφήστε να περάσει ένα **μισάωρο**, μένοντας όσο το δυνατόν περισσότερη ώρα όρθιοι
- Προσπαθήστε **να μην φοράτε σφιχτά ρούχα**
- Καλό θα ήταν να διακοψετε το καπνισμα εαν καπνίζετε
- Ουσίες που χαλαρώνουν τον κατω οισοφαγικό σφικτηρα είναι το **αλκοολ, η σοκολατα, το σκορδο, τα τροφιμα πλουσια σε λιπος, το κρεμμυδι και η μεντα**
- Αποφύγετε τα μεγάλα και πλούσια σε λιπος γεύματα, ειδικότερα εαν προκειται να ξαπλώσετε μετά απο 2-3 ωρες
- Προσπαθήστε να αποφύγετε τα οξίνα τροφιμα (**χυμος πορτοκαλι, χυμος γκείπφρουτ, ντοματες, χυμος ντοματας**) και πικαντικά τροφιμα (**σαλτσες, καρυκευματα, πιπερια**) καθώς και **πολυ ζεστα ή πολυ κρυα γευματα**
- Καλό θα ήταν να αποφύγετε την καθημερινη καταναλωση **καφε** (ακομη και χωρις καφεΐνη)
- Προσπαθήστε να κανετε μικρα και συχνα γευματα και να **πινετε νερο μια ωρα πριν και μια ωρα μετα** τα γευματα για αποφύγετε την διαταση του στομαχου
- **Μασατε καλα και αργα την τροφη σας**
- Προσπαθήστε να χασετε βαρος
- Όταν ξαπλώνετε προσπαθήστε να εχετε ελαφρα σηκωμενο το κεφαλι σας, **ωστε το στηθος να είναι πανω απο το στομαχι σας**

