هذه بعض الأطعمة المسبّبة لارتجاع المريء

يعتبر مرض ارتجاع المريء أو الحمضي مشكلة شائعة عند كثيرين، ليس سهلاً أن تتعايش مع هذه الحالة لكن النظام الغذائي والعوامل المؤثّرة تساعدك في التعامل معه بطريقة أفضل لتجنّب الانزعاج أو تفاقم المشكلة.

بات معروفاً أنّ ارتخاء أو ضعف العضلة المُحكمة في نهاية المريء هو السبب الرئيسي لارتجاع المريء، وتالياً يُسبّب أعراضاً مختلفة ومتفاوتة من حرقة معدة، ألم، حموضة ومرروة في الفم، التهاب الحلق وغيرها... لذلك يمكن تفادي أو التعامل مع العوامل المؤثّرة لتجنّب الإصابة به أو أقله معرفة كيفية التعامل معها بطريقة أُخرى. كلّنا نعرف أن تغيير نمط حياتنا وغذائنا بالإضافة إلى ارتفاع مشكلة الوزن الزائد والتدخين والكحول وبعض الأدوية من شأنها أن تفاقم أعراض ارتجاع المريء عند الشخص.

إذاً، ما من حل لذلك؟ الجواب يكمن عند كلّ فرد، فهو العارف بمدى تجنّبه لهذه العوامل المؤثّرة إضافة الى النظام الغذائي حيث تؤدّي بعض الأطعمة دوراً مباشراً ومسبّباً في الإصابة بارتجاع المريء.

لكن ما هذه الأطعمة؟

- الأطعمة الغنّية بالدهون أو التوابل الحارة والمقالي المسبّبة لارتخاء العضلة المعاصرة السفلى، إضافة إلى أنّها تُبطىء عملية إفراغ المعدة.

- النعناع والثوم والبصل وجمعيها تُسبّب ارتخاء بالعضلة وتالياً تزيد الحرقة.

- الكافيين: القهوة وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين يتسبّب بارتخاء العضلة العاصرة السفلى.

- البندورة ومنتجات الطماطم التي تعتبر شديدة الحموضة.

- الشوكولاتة لأنّه يحتوي على مادّة ميثيل زانتين المسبّبة لارتخاء العضلة السفلى.

- الفاكهة الحمضية وعصائرها مثل البرتقال والغريب فروت والليمون الهندي والأناناس لكونها تحتوي على نسبة عالية من الحموضة.

- المشروبات الغازية تؤدّي إلى انتفاخ البطن ويزيد الضغط على العضلة العاصرة السفلى.

كيف يمكن التخفيف من الحرقة والحموضة؟

* إذا كنت تعاني من الوزن الزائد فننصحك بخسارته لتقليل من حدّة الأعراض.

* القاعدة الأساسية تكمن في نظام غذائي صحّي ومتوازن لتجنّب زيادة الوزن وتالياً زيادة الحرقة والضغط على المعدة.

* تناول الطعام ببطء، وبكميات صغيرة ومتعدّدة خلال اليوم بدلاً من وجبات كبيرة لأنّها تزيد من ضغط المعدة.

* تجنّب الشرب أثناء تناول وجبات الطعام.

* تفادي النوم مباشرة بعد تناول الطعام، عليك أن تنتظر أقله ثلاث ساعات.

* تجنّب ارتداء الملابس الضيقة.