

ANTIREFLUKSNE MJERE ZA PREDŠKOLSKU I ŠKOLSKU DJECU



- Hranu se tijekom dana preporuča jesti u više manjih obroka. Optimalno je 5 (zajuttrak, doručak, ručak, užina, večera).
- Preporuča se izbjegavati kasne večernje obroke. Zadnji obrok neka bude cca 2 sata prije spavanja.
- Izbjegavati piti tekućinu uz obroke (preporuka je pola sata prije ili sat vremena nakon obroka)
- Preporuča se izbjegavati jako masnu hranu (prženu u dubokoj masnoći, pohano, zaprške, masne i kremaste umake), slatkiše (čokolada, bomboni), gazirane napitke, zaslađene mliječne napitke (kakao) i zaslađene mliječne obroke (čokoladne pahulice s mlijekom, čokoladni mliječni deserti), kiselo voće, ukiselje no povrće, začinjene pržene grickalice
- Preporuča se voditi dnevnik simptoma i prehrane da se vidi koje namirnice pogoršavaju simptome
- Orašasti plodovi mogu ublažiti simptome žgaravice. Ukoliko ne postoji alergija, umjesto grickalica preporuča se nuditi djeci za užinu bademe sa suhim voćem
- Preporuča se spavanje u povišenom položaju (da jednjak bude iznad razine želudca)
- U slučaju prekomjerne tjelesne mase preporuča se smršaviti

Dozvoljene namirnice:

sve vrste kruha, osobito integralni, sve vrste žitarica i proizvoda od žitarica, obični cornflakes, škrobasto povrće (krumpir, samo ne pržen), grahorice (s izuzetkom variva sa zaprškom), sve povrće (osim ukiseljenog, svježeg luka, češnjaka, paprike, krastavaca; rajčica je dozvoljena u manjim količinama), svježe voće (osim citrusa), domaći kompoti, suho voće u umjerenim količinama, mlijeko i jogurt (djelomično obrani ili obrani, <2.8% m.m.), mladi sirevi, posni i nemasni sirevi, nemasno meso (kuhano, pirjano, pečeno s malo masti), nemasne mesne prerađevine, riba - sve vrste (kuhana, pirjana, pečena), tvrdo kuhana jaja (ne pržena, na oko), umjerene količine hladno prešanih biljnih ulja: maslinovo, bučino; maslac i/ili margarin u malim količinama, džemovi bez dodanog šećera, od slatkiša kolači bez puno šećera, intergralne žitne pločice, mliječni sladoled/puding u umjerenim količinama, od grickalica pereci, štapići, grisini, čips od jabuke, kokice, orašasti plodovi (neprženi i neslani), sokovi od svježe cijedenog voća (izbjegavati agrume, ne koristiti sirupe na razmućivanje, industrijske sokove), blago zaslađeni čajevi (npr. kamilica, ne jaki čajevi poput zelenog i crnog), blagi biljni začini.