

21.2.2018

Närästyksen ja refluksitautiin liittyvät ruokavalinnat

Närästyksen liittyvä polttava tunne rinnassa tai kurkussa johtuu happaman mahanesteen nousemisesta takaisin ruokatorveen, ja toisinaan suuhun asti. Jos takaisinvirtaus on toistuvaa ja aiheuttaa monia oireita, kutsutaan sitä refluksitaudiksi. Syynä pidetään ruokatorven alaosan sulkijalihaksen supistuksen ajoittaista veltostumista. Myös palleatyrä eli mahalaukun yläosan siirtyminen pallean yläpuolelle voi edesauttaa närästysoireita.

Närästys liittyy yleensä ruokailuun. Ruoka vaikuttaa mahahappojen koostumukseen ja sulkijalihaksen toimintaan. Oireilu voimistuu runsaan aterian ja mahaa ärsyttävien ruokien jälkeen. Makuulla olo, kumartelu, nostelu ja kiristävät vaatteet voivat pahentavat oireita. Suurin syy närästyksen on kuitenkin ylipaino.

Hyvät käytännöt

- Syö päivittäin aamiainen, lounas ja päivällinen sekä tarvittavat välipalat. On hyvä pitää ateriat maltillisen kokoisina, koska suuret annokset voivat lisätä närästystä. Suoliston on hyvä antaa myös välillä levätä. Jatkuva napostelu voi pahentaa oireilua.
- Ruoansulatusta auttaa, kun syö rauhassa ja pureskelee huolella.
- Kokeile rohkeasti, mitkä tuotteet sopivat sinulle ja mitkä pahentavat oireita. Sopivien tuotteiden tunnistamisessa oirepäiväkirja voi olla avuksi.
- Jos sinulla on ylipainoa, jo muutaman kilon painonpudotus voi helpottaa oireita.
- Jatkuva istuminen voi pahentaa oireilua. Kevyt liikunta ja istumatyön tauottaminen auttavat suoliston liikkeitä oikeaan suuntaan.
- Yöllisiä oireita voivat vähentää sängyn päätypuolen kohottaminen 10–20 sentillä ja myöhäisen iltapalan välttäminen.

Reagointi eri ruokiin on yksilöllisiä. Ruokien sopivuus kannattaakin testata aina itse. Turhien rajoitusten noudattamisesta ei ole hyötyä. Kokeilun voi aloittaa alla olevan listan avulla. Närästystä voivat pahentaa:

Aterian ominaisuudet

- Suuri annos kerralla
- Rasvainen ruoka
- Voimakkaasti maustettu ruoka
- Paistettu ruoka

Happamat marjat ja hedelmät

- Puolukka, karpalo
- Sitruhedelmät, erityisesti greippi ja sitruuna

Kasvikset (varsinkin raakana)

- Paprika
- Tomaatti
- Kurkku
- Sipuli, valkosipuli

Juomat

- Kahvi
- Sitruhedelmistä tehdyt mehut
- Kaakao
- Hiilihappoiset juomat, kuten virvoitusjuomat (erityisesti kofeiinia sisältävät kola- ja energijuomat), kivennäisvesi, olut
- Alkoholi juomat

Muut

- Suklaa
- Ruisleipä varsinkin tuoreena
- Vaalea vehnäleipä ja pulla
- Piparminttu