

ДИЕТА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ **ЗАБРОСОМ ЖЕЛУДОЧНОЙ КИСЛОТЫ** **В ПИЩЕВОД**

1. Категорически не курить!!!
2. Избегать кофеина и продуктов и напитков, содержащих кофеин (напр. Кофе, чай, шоколад, пепси-кола, кока-кола, Спрайт, Севен-ап и т.д.). Если на упаковке указано, что продукт или напиток не содержит кофеина, то его можно употреблять в разумных количествах.
3. Избегать лук, чеснок, и продукты, содержащие привкус мяты. Например, жевательная резинка, освежители дыхания, мятные чай, конфеты и т.д.
4. Избегать жирной и жареной пищи.
5. Не пить и не есть за 2-3 часа до сна.
6. Не ложиться после еды.
7. Приподнять изголовье кровати на 15 см (6 дюймов). Подушки для этой цели не подходят, поскольку приподнять необходимо не только голову, а и верхнюю часть туловища. Можно положить 2 телефонных справочника или брусок необходимой толщины под матрац. Также можно купить поролоновую прокладку под матрац, выпускаемую специально для этой цели.
8. Не носить обтягивающую одежду.
9. Не поднимать тяжести.
10. Если Ваш вес превышает норму, то не повредит сбросить несколько килограмм.
11. Не стесняйтесь позвонить в офис с любыми вопросами.