

กินอย่างไร ไม่ให้เป็นกรดไหลย้อน

- รับประทานอาหารให้ตรงเวลา และปริมาณเหมาะสม
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้เวลาย่อยนาน เช่น อาหารที่มีไขมันมาก ไม่ว่าจะเป็น อาหารทอด อาหารผัดที่มีน้ำมันมากๆ อย่างเช่น ผัดซีอิ๊ว หอยทอด ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเปรี้ยว (กลุ่มผลไม้ซิตรัส) เช่น ส้ม มะเขือเทศ สับปะรด
- หลีกเลี่ยงอาหาร หรือ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และน้ำอัดลมต่างๆ เพราะอาหารเหล่านี้ มักจะทำให้มีลมในกระเพาะอาหารมาก เกิดอาการท้องอืด



ข้อมูลโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกரியสินยศ

จัดทำโดย กัลยา ศรีจันทร์

งานสื่อสารองค์กรและสารสนเทศ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



สถาบันโภชนาการ



โรคกรดไหลย้อน



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"

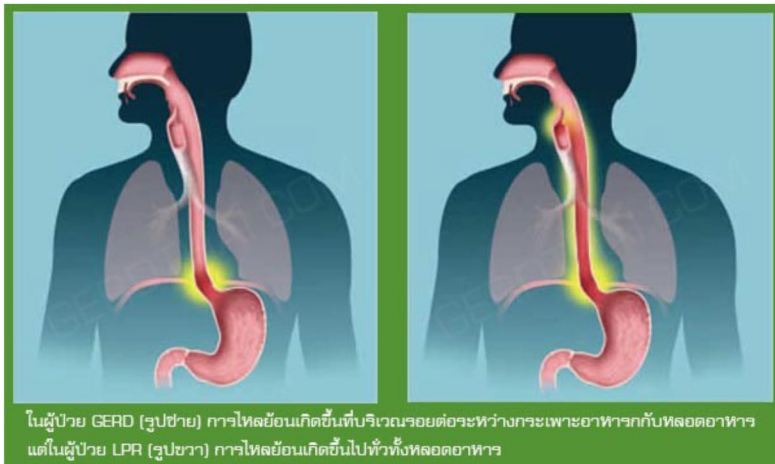
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

www.inmu.mahidol.ac.th/th/brochure.htm
โทร 0 4469 1126 ต่อ 116

Group.wunjun.com/thatumhealthy

กรดไหลย้อนคือ

โรคกรดไหลย้อน หรือ GERD- Gastroesophageal reflux disease คืออาการที่กรดในกระเพาะอาหารมีการไหลย้อนกลับขึ้นมาสู่หลอดอาหาร ทำให้เกิดอาการระคายเคืองหรือมีอาการปวดแสบ ปวดร้อน โดยปรกติกรดในกระเพาะจะไม่ไหลย้อนกลับขึ้นมาเพราะมีหูรูดที่ปิดทันทีที่เมื่ออาหารลงสู่กระเพาะ การเป็นโรคนี้แสดงว่าหูรูดที่อยู่ระหว่างหลอดอาหารและกระเพาะอาหารนั้นเกิดการหลวม คลายตัว หรือ เสื่อมตามอายุ แต่กระนั้นก็สามารถเกิดได้ทั้งผู้สูงอายุและเด็กเล็กได้



สาเหตุของโรคกรดไหลย้อน

- หูรูดที่อยู่ระหว่างหลอดอาหารและกระเพาะอาหารนั้นเกิดการหลวมคลายตัว หรือ เสื่อมตามอายุ
- การรับประทานอาหารบางอย่าง เช่น อาหารประเภทกรดน้ำส้ม อาหารรสเปรี้ยว อาหารจำพวกมันท์ หรือ ช็อคโกแลต
- พฤติกรรมหลังการรับประทานอาหาร คือ หลังรับประทานอาหารเสร็จแล้วแล้วนอนทันที
- พฤติกรรมที่ชอบใส่เสื้อผ้าคับๆ หรือรัดเข็มขัดแน่นๆ
- อ้วน หรือ น้ำหนักตัวเกิน

