

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Dieta śródziemnomorska w leczeniu refluksu



Dieta typu śródziemnomorskiego oparta na produktach pochodzenia roślinnego jest równie skuteczna w leczeniu refluksu krtaniowo-gardłowego, jak popularne środki farmakologiczne - informuje pismo "JAMA Otolaryngology Head Neck Surgery".

Naukowcy z Feinstein Institute for Medical Research w Nowym Jorku przeprowadzili badania wśród 184 pacjentów z refluksem krtaniowo-gardłowym, z których 85 leczono standardowo inhibitorami pompy protonowej (IPP), a u 99 zastosowano dietę śródziemnomorską (w 90 proc. opartą na produktach roślinnych) połączoną z piciem wody alkalicznej (pH>8.0). Średnia wieku uczestników wynosiła 60 lat.

Okazało się, że w porównaniu z osobami przyjmującymi leki IPP, uczestnicy stosujący dietę śródziemnomorską osiągnęli zbliżoną, a nawet większą redukcję objawów refluksu.

Znaczącą klinicznie poprawę odnotowano u 54,1 proc. osób stosujących leki IPP oraz u 62,6 proc. osób stosujących wyznaczoną dietę.

Dieta zastosowana podczas badania składała się głównie z owoców, warzyw, ziaren i orzechów, przy prawie kompletnym wyeliminowaniu produktów mlecznych, jaj, mięsa i ryb. Jednocześnie w obu grupach zalecano standardowo przy refluksie ograniczenie spożycia kawy, herbaty, czekolady, napojów gazowanych, potraw tłustych, smażonych oraz pikantnych oraz alkoholu.

Jak podkreśla autor badań dr Craig H. Zalvan, niedawno przeprowadzone badania wskazują, że długotrwałe stosowanie leków IPP ma związek ze zwiększonym ryzykiem udaru i zawału, demencji oraz niewydolności nerek.

Oprócz zmniejszenia objawów refluksu dr Zalvan zaobserwował u pacjentów stosujących zaleconą dietę także spadek wagi oraz zmniejszenie innych dolegliwości, takich jak nadciśnienie czy wysoki poziom cholesterolu.

Choć podczas badań skoncentrowano się na łagodzeniu objawów refluksu krtaniowo-gardłowego, naukowcy podejrzewają, że ta sama dieta będzie skuteczna w przypadku osób cierpiących na chorobę refluksową przełyku.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27675.html>



03-10-2024

Studenci poszerzają wiedzę medyczną

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

Psycholog o pomocy powodzianom

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

Muzyka pomocna w leczeniu osób

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

[Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

[Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

[System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy