

[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
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27675.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy