

[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.

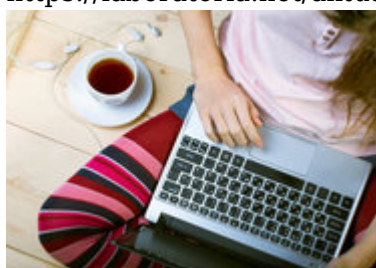
Dieta zastosowana podczas badania składała się głównie z owoców, warzyw, ziaren i orzechów, przy prawie kompletnym wyeliminowaniu produktów mlecznych, jaj, mięsa i ryb. Jednocześnie w obu grupach zalecano standardowo przy refluksie ograniczenie spożycia kawy, herbaty, czekolady, napojów gazowanych, potraw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



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze

cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy