

# KONSEDJU PA REFLUKSU DI ÁSIDU (GERD)

Formas di djuda kontrola sensason di azia dipos di refeison.

## **Evita kumida ki podi kauza problema pa bu válvula di izofagu**

Válvula di bu izofagu e kel parti di bu stomagu ki ta inpidi reentrada di kumida y asidu di stomagu pa bu izofagu, ki ta kauza sensason di azia na bu peitu. El ta abri pa dexa kumida entra na bu stomagu, y el ta fitxa pa manti kumida na bu stomagu. Evita kumida sima xokolati, kafé, kumida ku malageta, kumida ásidu (frutas sítriku y tomati) y gaz (refrijerantis y serveja), ki e konxedu pamodi el ta kauza problema ku es válvula na alguns pesoa.

## **Kumi refeison maz poku y evita refeison di txeu kuantidadi ku txeu kalorias**

Sensason di refluku di ásidu e tanben kausadu pa ásidu di stomagu ki ta entra na bu izofagu kuandu válvula di izofagu ka sta funsiona kuretamenti. Refeison txeu grandi y kumida ku txeu kalorias ta fazi bu stomagu produzi ásidu extra pa dekompoê kumida. Kumi refeison di menor kuantidadi ta djuda diminui kuantidadi di ásidu na bu stomagu.

## **Evita kumida ku txeu gordura saturadu**

Kumida ku gordura altamenti saturadu sima frituras, fast food, jeladu, karni vermelhu, keiju kremi y manteiga e difísil pa bu stomagu konsigui dijeri-l anton el ta produzi txeu ásidu na stomagu. Tenta kumi kes kumida la so di vez en kuandu, e ka tudu dia.

## **Ka bu toma txeu antiásidu**

Antiásidu sima karbonatu di kálsiu(TUMS ou ROLAID) ò magnéziu(MYLANTA, MAALOX, MILK OF MAGNESIA) podi da alíviu di poku durason dipos di refeison, ma ten kuidadu pa ka toma maz di ki rekomendadu. Sertifika ma bu ta le instruson na frasku ou kaixa pa djobi kal ke dozi rekomendadu. Karbonatu di kálsiu di maz podi kauza pedras na rin maz tenpu. Magnéziu di maz podi kauza diareia y perturba stomagu.

## **Anda a pé dipos di refeison**

Poi di pé y bai pasia dipos di refeison ta djuda bu kumida xinta na stomagu y e ta baixa refluku di ásidu. Tenta ka deta dipos di kume, pamodi podi kauza problema pa bu válvula di izofagu. Alguns pesoa diskubri ma ta djuda si es labanta kabesa di kama pa evita problema ku refluku di ásidu inkuanti es sa ta durmi.