

[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>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy