

Tipy pro stravování a životní styl při pálení žáhy

Pálení žáhy je pocit pálení a podráždění v jícnu. Jedná se o nejčastější příznak **gastroezofageální refluxní choroby (GERD)**, což je onemocnění, při kterém dochází k trvalému zpětnému úniku žaludečního obsahu obsahujícího kyselinu do jícnu. Kromě pálení žáhy můžete pociťovat také **svírání žaludku a bolest v horní části břicha** (bolest v epigastriu) nebo těsně **za hrudní kostí**. Příznaky GERD se obvykle objevují **po jídle, při předklonu, během fyzické aktivity** nebo **dokonce i v noci** a trvají od několika minut až po několik hodin.

PŘÍZNAKY GERD LZE ZMÍRNIĆ.

Pust'te se do změny svého životního stylu a řiďte se tipy pro stravování!

TIPY V OBLASTI ŽIVOTNÍHO STYLU:



Po jídle zůstaňte ve vzpřímené poloze.



Zvedněte si čelo postele.



Udržujte si zdravou váhu.



Nekuřte a nevystavujte se pasivnímu kouření.



Nenoste těsné oblečení kolem pasu.



Zmírněte stres.

TIPY V OBLASTI VÝŽIVY:



Volte několik menších jídel v průběhu dne.



Vyhrad'te si na konzumaci dostatek času a jídlo vždy dobře rozžvýkejte.



Nepřejídejte se a nejezte kaloricky vydatné pokrmy.



Nejezte a nemlejte pozdě večer.



Zvyšte příjem potravin bohatých na bílkoviny a vlákninu.



Vyhýbejte se potravinám, které zhoršují vaše příznaky (např. smažená, kořeněná a tučná jídla).



Při jídle nepijte, raději pijte mezi jídly.



Omezte konzumaci alkoholu, kávy a sycených nápojů.

Pokud se příznaky GERD vyskytují **více než jednou týdně**, doporučuje se léčba inhibitory protonové pumpy (PPI), například přípravkem **Nolpaza 20 mg**. Pravidelné užívání 1 tablety denně vám může pomoci zmírnit příznaky pálení žáhy a refluxu během 7–14 dnů. Nezapomeňte, že pokud se příznaky zhorší nebo do dvou týdnů nezmizí, měli byste se poradit s lékařem, aby vyloučil jiné příčiny.

Nolpaza 20 mg poskytuje DLOUHODOBOU ÚLEVU od pálení žáhy.



DALŠÍ TIPY, JAK SE VYVAROVAT POTRAVIN, KTERÉ MOHOU ZHORŠIT VAŠE PŘÍZNAKY

		DOPORUČENO 	NEDOPORUČENO 
Nápoje		Nápoje bez přidaného cukru, bezkofeinový čaj, bylinkový čaj (kromě mátového), voda	Káva (běžná nebo bez kofeinu), alkohol, sycené nápoje, ovocné šťávy z citrusových plodů
Ovoce		Většina druhů ovoce (jablka, hrušky, hrozny, banány, melouny, jahody, vodní melouny atd.)	Citrusové plody (pomeranče, citrony, limetky, grapefruity, klementinky, mandarinky), ananas, kiwi, meruňky
Zelenina		Veškerá dušená, pečená a restovaná (na malém množství oleje) zelenina	Smažená a dušená zelenina, syrový česnek a cibule, pórek, paprika, nakládaná zelenina, rajčata a výrobky z rajčat
Mléko a mléčné výrobky		Odstředěné mléko, nízkotučné jogurty, nízkotučné sýry, rostlinná mléka	Plnotučné mléko, jogurty z plnotučného mléka, tučné sýry, mléčné pomazánky, smetana, velké množství másla
Chléb a obiloviny		Celozrnný chléb, chléb bez přidaného tuku, všechny druhy obilovin (ovesné vločky, rýže, kuskus, pohanka)	Pecivo s přidaným tukem (mléko, smetana, máslo), pečivo
Dezerty		Občas v malém množství domácí netučné piškotové dorty a rolády	Čokoláda, zmrzlina, horká čokoláda, průmyslově vyráběné dezerty (sušenky, piškotové dorty, croissanty, koláče)
Bílkoviny (maso, ryby, luštěniny)		Libové maso (kuřecí maso bez kůže, krůtí maso), ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny (sardinky, makrely, ančovičky), vejce naměkko nebo pošírovaná, luštěniny (čočka, fazole, cizrna), tofu	Tučné maso, smažené maso, masné výrobky (klobásy, slanina, salám, uzené maso), tučné ryby (losos, mořský okoun) a mořské plody, smažená vejce
Jiné		Malé množství zdravých tuků (olivový olej, slunečnicový olej, avokádo, ořechy a semínka)	Pikantní bylinky (černý pepř, chilli, zázvor, máta), skořice, nasycené tuky (máslo, margarín, kokosový olej, majonéza), omáčky

Potraviny a nápoje, které mohou vyvolat příznaky, se u jednotlivých osob liší. Pokud máte podezření, že některé potraviny mohou vyvolat nebo zhoršit vaše příznaky GERD, zkuste si po dobu jednoho týdne vést denní záznamy.



Krka ČR, s.r.o., Sokolovská 192/79, 180 00 Praha 8 - Karlín,
Tel. +420 221 115 115, www.krka.cz
RB 6/2026, Czech Republic, 2026 I-O-A4-20

Nolpaza 20 mg enterosolventní tablety je lék k vnitřnímu užití, obsahuje pantoprazol.
Čtete pečlivě příbalový leták.