

تسکین ریفلاکس معده با رژیم غذایی گیاهی



یک مطالعه جدید نشان می دهد که رژیم غذایی گیاهخواری می تواند همانند داروهای مورد استفاده برای بیماران مبتلا به ریفلاکس معده عمل کرده و این مشکل را تسکین دهد.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز؛ در این مطالعه نزدیک به ۲۰۰ بیمار در یک مرکز پزشکی در نیویورک که مبتلا به «ریفلاکس»^۱ بودند، به رژیم غذایی گیاهی^۲ تغییر دادند.

در این بیماری، اسید معده به طور معمول به گلو بازمی گردد و از بیماری شناخته شده «گاستروازوفازیا»^۳ (GERD) - یا آنچه که اکثر مردم سوزش سر دل می شناسند - شناخته شده تر است.

به گفته دکتر کرگ زالوان، سرپرست تیم تحقیق، «افراد مبتلا به ریفلاکس»^۴ پس از تغییر رژیم غذایی، بهبودی قابل توجهی یافتند.

در عوض، این بیماران علائمی مانند خفگی، گلودرد مزمن، سرفه مداوم، گلودرد بیش از حد و احساس توده در گلو دارند.

با این حال، این مشکل اغلب با داروهای GERD موسوم به «مهارکننده

های پمپ پروتئین» (PPI) درمان می شود. PPI ها شامل داروهای تجویزی و بدون نسخه مانند Nexium و Prilosec، Prevacid هستند.

تحقیقات نشان می دهد مصرف طولانی مدت PPI ها با افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی، بیماری کلیوی، زوال عقل و شکستگی استخوان مرتبط است، هرچند هنوز علت آن مشخص نیست.

بر همین اساس، محققان سعی دارند با رژیم غذایی گیاهی موسوم به سبک مدیترانه ای این بیماری را درمان کنند.

زالوان بیماران را تشویق به مصرف رژیم غذایی ۹۰ درصد گیاهی کرد؛ غذای بیماران به طور عمده شامل سبزیجات، میوه ها، حبوبات، دانه های کامل و آجیل بود. گوشت و لبنیات به دو یا سه وعده در هفته محدود می شد.

همچنین بیماران در مصرف قهوه، چای، الکل و غذاهای چرب یا سرخ کرده ممنوعیت داشتند.

این گروه گیاهخوار با گروه مصرف کننده داروهای PPI مقایسه شدند.

بعد از شش هفته، ۶۳ درصد بیماران پیروی کننده از رژیم غذایی گیاهی حداقل شاهد کاهش ۶ نمره ای مقیاس های موسوم به شاخص علائم ریفلاکس بودند. اما بیماران مصرف کننده PPI کاهش ۵۴ درصدی را مشاهده کردند.

به گفته زالوان، بیماران گروه رژیم غذایی شاهد کاهش ۳.۵ کیلوگرمی وزن هم بودند که همین مسئله می تواند دلیل بهبود علائم شان باشد.