



ESOXX® ONE

Dieta a refluks

**Sprawdź, jakie produkty są wskazane,
a jakie niewskazane przy problemach z reflukssem**



Wskazane:



Chude mięso i wędliny



Chude mleko, jogurty, kefiry



Potrawy gotowane i duszone



Warzywa: marchew, buraki,
ziemniaki, kalafior, szpinak



Przyprawy: świeża bazylija,
oregano, czosnek, koper włoski,
estragon, rozmaryn, szalwia, koper



Niegazowana woda mineralna



Herbaty ziołowe (z wyjątkiem mięty
pieprzowej)



Mała porcja ciasta drożdżowego /
biskoptowego (u niektórych
pacjentów małe ilości ciasta
drożdżowego wywołują objawy
zgagi)



Niewskazane:



Tłuste mięso i wędliny



Tłusty nabiał (sery żółte, topione,
pleśniowe)



Fast-food: hamburgery, hot-dogi,
cheeseburgery, frytki



Potrawy smażone



Warzywa: ogórki, pomidory, cebula



Potrawy i produkty z dodatkiem octu



Ostre przyprawy: pieprz, chilli, curry



Czekolada



Napoje gazowane



Niektóre soki (np. pomarańczowy,
cytrynowy, grejfrutowy,
pomidorowy) i owoce



Mocna kawa i herbata



Alkohol