

Spis treści

Wstęp	13
Rozdział 1: Rozwiewamy wątpliwości dotyczące refluku kwasowego.....	15
Czym jest refluks kwasowy?	15
Czy refluks kwasowy, zgaga i choroba refluksowa przełyku to to samo?.....	16
Czym jest „cichy” refluks?	17
Jakie są objawy refluku kwasowego i/lub choroby refluksowej przełyku?.....	19
W jaki sposób diagnozuje się refluks kwasowy?	21
Co może być przyczyną refluku kwasowego?	26
Czy bakteria <i>Helicobacter pylori</i> może być odpowiedzialna za refluks kwasowy?.....	28
Czy zbyt niski poziom kwasu żołądkowego może powodować refluks kwasowy lub GERD?.....	30
W jaki sposób mogę sprawdzić, czy cierpię na niedokwasotę żołądka?.....	32

Jak należy leczyć refluks kwasowy?	34
Jakie leki stosuje się przy leczeniu refluksu kwasowego? ...	35
Czy mogę stosować naturalne metody przy leczeniu refluksu kwasowego?	40
Czy refluks kwasowy można leczyć jedynie za pomocą leków?	40
Jakie są komplikacje związane z chorobą refluksową przełyku?	41
Rozdział 2: Refluks kwasowy a odżywianie	45
Refluks kwasowy w okresie ciąży	45
Refluks kwasowy u niemowląt, dzieci i nastolatków	48
Wątpliwości co do skuteczności długotrwałego przyjmowania leków podczas leczenia GERD	52
Alternatywne metody leczenia	55
Rozdział 3: Pięć kroków do zdrowia	
– plan żywieniowy i zmiana stylu życia	67
Krok pierwszy: Zmień nawyki żywieniowe i styl życia	68
Krok drugi: Zmień dietę na zdrowszą	70
Krok trzeci: Osiągnij prawidłową wagę.	92
Krok czwarty: Zidentyfikuj jedzenie, które ci szkodzi ...	102
Krok piąty: Wypróbuj terapie alternatywne	107
Rozdział 4: Dziesięć produktów, których należy unikać, oraz dziesięć produktów, które należy włączyć do swej diety	113
Dziesięciu głównych sprawców zgagi	113
Dziesięć produktów, które mogą nam pomóc	118
Inne domowe sposoby	123

Rozdział 5: Planowanie jadłospisu i przewodnik zakupowy ..	129
Jak zaplanować jadłospis.....	129
Poruszanie się po supermarkecie	132
Czytanie etykiet naszą bronią w walce z GERD	139
Zalecenia zdrowotne na etykietach spożywczych	150
 Rozdział 6: Przewodnik po 14-dniowym jadłospisie i robienie zapasów.....	153
Jadłospis na czternaście dni – przewodnik.....	153
Zaopatrzenie kuchni.....	171
 Pozostawienie: Zapytaj dietetyka	175
Materiały źródłowe	181
O autorce	184