



มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

กินอย่างไร เมื่อเป็นกรดไหลย้อน

กรดไหลย้อน



เกิดจากกล้ามเนื้อหูรูดส่วนปลายของหลอดอาหาร
ที่เชื่อมต่อกับกระเพาะอาหารทำงานผิดปกติ
ไม่สามารถกันให้กรด น้ำย่อยหรืออาหาร
ไหลย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหารได้
ทำให้เกิดอาการแสบร้อนหน้าอกหรือแน่นหน้าอก

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- อาหารที่มีไขมันสูงและอาหารที่มีไขมันแฝง เช่น ทองทอด นม เนย และชีส
- อาหารที่ทำให้เกิดกรดและแก๊สในกระเพาะอาหาร เช่น ทองหมักดอง อาหารรสจัด และถั่ว
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง เช่น ชาและกาแฟ



วิธีป้องกัน

- เคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อช่วยลดภาระการทำงานของกระเพาะอาหาร
- ไม่กินอาหารมากเกินไป เพื่อให้กระเพาะอาหารทำงานไม่หนักมาก
- หลังมื้ออาหารควรเว้นระยะเวลา 3-4 ชั่วโมง ก่อนนอน เพื่อให้กระเพาะอาหารได้ย่อยอาหาร



LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

คุณศิริกานต์ นารี นักวิชาการโภชนาการ ฝ่ายโภชนาการ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>