**Reflüde tüketilmemesi ya da çok sınırlı miktarda tüketilmesi öneriler yiyecek ve içecekler:**

* Kahve
* Çikolata
* Baharatlar
* Gazlı içecekler
* Sigara
* Soğan
* Sarımsak
* Yağda kızartılmış yiyecekler
* Alkol
* Salça
* Domates
* Ekşili yiyecekler

**Reflü şikayetlerini azaltan yiyecek ve içecekler:**

* Liften zengin gıdalar
* Elma
* Muz
* Brokoli
* Havuç
* Fasulye
* Kantaron yağı
* Papatya çayı
* Peynir