

Makanan yang dapat meredakan nyeri lambung. Penyakit **asam lambung** disebut juga Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) adalah kondisi yang ditandai dengan nyeri pada ulu hati atau sensasi terbakar di dada akibat naiknya **asam lambung** menuju esofagus. Esofagus atau kerongkongan adalah tabung (*tube*) berotot pada vertebrata yang dilalui sewaktu makanan mengalir dari bagian mulut ke dalam lambung. Makanan berjalan melalui **esofagus** dengan menggunakan proses peristaltik.

Terkadang juga, asam lambung dikaitkan dengan stres. Pada dasarnya tidak selalu begitu faktanya. Asam lambung yang sering menimpah kita disebabkan karena adanya bakteri bernama *Helicobacter pylori*. Bakteri Ini yang dapat membuat kita menderita asam lambung, Makanya kita sering di berikan obat antibiotik oleh mantri atau dokter.

**Baca Juga :** [Obat Bebas untuk Pereda Rasa Sakit dan Demam](#)

## Makanan yang dapat meredakan nyeri lambung

Dari pada kita sering minum obat antibioti mending makan makanan yang dapat mengurangi nyeri asam lambung, berikut beberapa makanan yang bisa mengurangi asam lambung kita :

### 1.Madu



Dengan madu kita dapat memberantas bakteri, Pada umumnya madu di gunakan untuk luka bakar dan luka terbuka lainnya. Bukan hanya memberantas bakteri yang berada di kulit, madu juga dapat menaklukkan bakteri *Helicobacter pylori*.

## 2. Sayuran Hijau

Siapa tidak kenal sayuran Kol, Brokoli, Brussel, dan masih banyak lagi. Sayuran hijau juga dapat mengurangi nyeri lambung yang berlebihan, setidaknya kita mengkonsumsi 2 kali dalam sehari dengan porsi yang secukupnya.

**Baca Juga :** [Inilah Penyebab Kulit Kering](#)

## 3. Yogurt dengan bakteri aktif

Yogurt memiliki bakteri baik yang dapat mengalahkan bakteri jahat seperti *Helicobacter pylori*, bahkan bisa lebih cepat menyembuhkan nyeri asam lambung. Lebih baik kita mengkonsumsi Yogurt 3 kali dalam seminggu agar lebih kecil kemungkinan terserang bakteri *Helicobacter pylori*.

**Hindari** Yogurt dengan kandungan pemanis buatan, atau tidak disertai dengan bakteri aktif.

Itulah Makanan yang dapat meredakan nyeri lambung. Semoga nyeri lambung sobat cepat reda.