

[Номе](#) » [Здоров'я](#) » Печія, біль і проблеми зі шлунком: з чим не можна пити воду з лимоном

## Печія, біль і проблеми зі шлунком: з чим не можна пити воду з лимоном

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 24 Травня 2026, 10:56 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Лікарі попередили, що вода з лимоном може провокувати печію, подразнення шлунка та пошкодження зубної емалі. Найбільшу небезпеку становить поєднання такого напою з жирною, гострою та обробленою їжею.

Про це повідомляє [Verywell Health](#).

Фахівці пояснюють, що головна проблема полягає у високій кислотності лимонного соку. Лимонна кислота здатна поступово руйнувати зубну емаль, особливо якщо воду з лимоном часто пити разом із солодощами.

Цукор у таких випадках додатково підвищує ризик карієсу та прискорює пошкодження захисного шару зубів.

Також лимонна вода може провокувати кислотний рефлюкс — стан, коли шлункова кислота потрапляє у стравохід та викликає печію і печіння.

Особливо обережними лікарі радять бути людям із гастроезофагеальною рефлюксною хворобою. Їм рекомендують не поєднувати лимонну воду з жирними молочними продуктами, оскільки це може посилити симптоми та погіршити травлення.

У таких випадках краще обирати знежирене молоко, йогурти або сир.

Окремо експерти застерігають від поєднання лимонної води з чіпсами, снеками, солодощами та фастфудом. Такі продукти подразнюють слизову оболонку шлунка і кишечника, а разом із кислим напоєм можуть викликати запалення та дискомфорт.

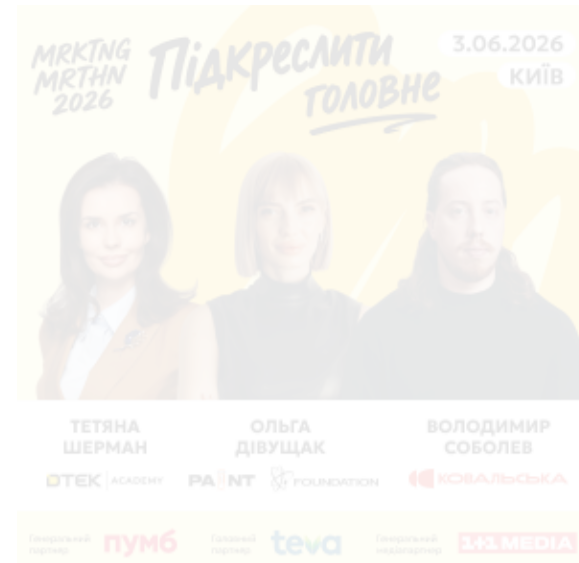
Небезпечним називають і поєднання лимонної води зі смаженою їжею — картоплею фрі, нагетсами та іншими жирними стравами. Вони важко перетравлюються та можуть провокувати сильну печію.

Крім того, лікарі рекомендують не запивати лимонною водою гострі страви. Така комбінація здатна значно посилити подразнення шлунка та стравоходу.

Фахівці наголошують, що сама по собі вода з лимоном не є небезпечною, якщо вживати її помірно та враховувати особливості власного організму.

[Читайте ЕКСПЕРТ у Google News](#)[ПІДПИСАТИСЯ](#)

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[поради](#)

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

11:32 Як розчистити кота без криків і стресу: ветеринар поділилася хитрим способом

11:23 Полуницю почали масово їсти шкідники: як врятувати ягоди без хімії

11:14 Африка буде гігантську стіну проти Сахари: що відбувається з континентом

11:06 Кавуни виростуть великими і солодкими: коли їх треба сіяти насправді

10:56 Печія, біль і проблеми зі шлунком: з чим не можна пити воду з лимоном

10:54 Аномальна спека до +48: синоптики налякали прогнозом на літо

10:45 Українцям пояснили, що робити з авто після затримання водія ТЦК

10:37 Українцям дозволять "заповідати" дітей: готують радикальні зміни

10:30 Росія хотіла свій F-35, але все провалилось: Су-75 раптово зник

10:21 Українцям перекидають "халаяву" з Temu та AliExpress: готують нові збори

[LOAD MORE](#)

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проєкт](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)  
[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)  
[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)

