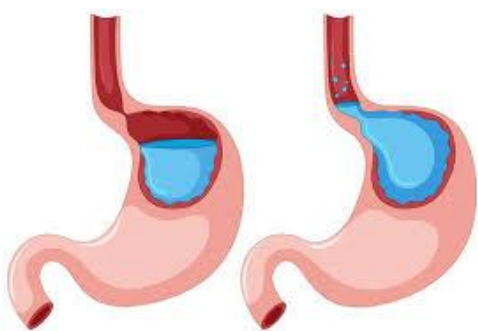


ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

REFLUXO E GASTRITE



O refluxo gastroesofágico é caracterizado pelo retorno do conteúdo gástrico para o esôfago (canal de passagem do alimento da garganta até o estômago).

Já a gastrite é uma inflamação da mucosa que reveste a parede interna do estômago. Ela pode ser aguda (“curta duração”) ou crônica (“longa duração”) e pode ser provocada por diversos fatores, dentre eles: consumo excessivo de bebidas alcoólicas, uso de alguns medicamentos (ex: antiinflamatórios), estresse e ingestão de alimentos contaminados com bactérias, vírus e suas toxinas.

Essas condições podem ser acompanhadas de sintomas como azia e queimação.

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES QUE IRÃO AUXILIAR NO TRATAMENTO

1. Procure realizar de 5-6 refeições ao longo do dia, porções menores são mais fáceis de serem digeridas e diminuem as chances de ter refluxo;



Café da manhã



Lanche da manhã



Almoço



Lanche da tarde



Jantar



Lanche da noite

2. Mastigue muito bem os alimentos para facilitar a digestão;
3. Evite alimentos gordurosos como cupim, costela, picanha, leitoa, pernil, torresmo, bacon, frituras, empanados, à milanesa, fritos, preparações como croissants, sonhos, folhados, biscoitos recheados e amanteigados ou a base de creme de leite;
4. Sempre dê preferência ao consumo de alimentos com menor teor de gordura como leite desnatado, queijo branco, queijo cottage, ricota, iogurte natural desnatado, filé de peixe, frango sem pele, patinho, coxão mole, coxão duro, lombo de porco;



5. Evite o consumo de alimentos ricos em carboidratos simples como macarrão, pão, doces em calda, chocolates, goiabadas, cocada, leite condensado, pois eles podem potencializar os sintomas de refluxo.

6. Evite bebidas alcoólicas, refrigerantes, bebidas gasosas, café, chás (preto, verde, mate);



7. Evite o consumo de condimentos como pimentas, temperos prontos, molho inglês, molho de pimenta, shoyu, páprica, noz moscada, canela, mostarda, catchup e conservas;

8. Se alimente em locais calmos, se concentrando no momento da refeição;



9. Chás como erva doce, camomila, cidreira e hortelã auxiliam a digestão;

10. Evite ingerir líquidos durante as refeições. A ingestão excessiva de líquidos neste momento dilui o ácido gástrico diminuindo a eficiência da digestão e favorecendo, conseqüentemente, o refluxo.
11. No caso do refluxo, é muito importante evitar se deitar ou fazer exercícios logo imediatamente após as refeições.
12. Alimentos em conserva como o caso dos picles, enlatados, tomates e seus subprodutos como molhos e extratos são mal tolerados por pessoas com gastrite e, por isso, devem ser evitados.
13. Não se automedique. Consulte um médico para orientar o tratamento e um nutricionista para eleger a dieta adequada.



ATENÇÃO!



Pratique atividade física e hidrate-se adequadamente. Para saber a quantidade de água que você precisa ingerir, basta apenas multiplicar o seu peso em kg por 35.

Peso (Kg) x 35 = _____ mL de água /dia

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.