



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

Orientação Alimentar para Gastrite

Preferir:

- Alimentos integrais – frutas não ácidas, verduras, legumes e cereais integrais.

Evitar:

- Refeições pesadas e gordurosas (feijoada, churrasco e fast-foods);
- Frituras em geral (pastéis, coxinha, preparações à milanesa e à dore);
- Alimentos que estimulam a secreção de ácidos. São eles:
 - Temperos (pimenta malagueta, vermelha e do reino, vinagre, caldo de carne, catchup, mostarda e molho de tomate);
 - Bebidas gaseificadas (refrigerantes e água com gás);
 - Bebidas alcoólicas;
 - Café, chá mate e preto;
 - Chocolate;
 - Frutas cítricas – ácidas (laranja pêra, abacaxi, maracujá, limão, cajú, morango, mexerica e kiwi);
 - Chicletes e balas.

Recomendações:

- Coma devagar e mastigue bem os alimentos, pois assim a digestão será mais fácil e os nutrientes serão melhor aproveitados;
 - Realize de 5 a 6 refeições diárias (café manhã, lanche matinal, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), com volume reduzido;
 - Não consuma líquidos durante ou logo após as refeições. Tome-os 1 hora antes ou após as refeições;
 - Evite os extremos de temperatura (quente e frio);
 - Evite os alimentos que causam desconforto gástrico;
 - Espere pelo menos 2 horas após a refeição para deitar-se;
 - Não se deve realizar a auto-medicação. Oriente-se com o médico;
 - Restrinja o uso de bebidas alcoólicas e fumo;
- Obs.: o fato de não estar sentindo mais nada, não significa que está curado, siga a dieta e não abuse.

Referências Bibliográficas:

CUPARRI, L. Nutrição Clínica no Adulto – (Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar /Unifesp – Escola Paulista de Medicina. 2ª ed. rev. e ampl. – São Paulo : Manole, 2005.