



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

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

Orientação Alimentar para Doença do Refluxo Gastro-Esofágico

EVITE:

- ALIMENTOS QUE RETARDAM O Esvaziamento Gástrico: os gordurosos, fritos e o excesso de carne,
- ALIMENTOS QUE DIMINUEM A Pressão do esfíncter esofágico inferior: chocolate, cafeína, chá preto, chimarrão, refrigerante a base de cola), doces concentrados (geleias, compostas ...), frutas cítricas (limão, laranja, abacaxi, tomate...), alimentos gordurosos
- ALIMENTOS RICOS EM PURINAS: molhos e extratos de carne vermelha,
- ALIMENTOS DE DIFÍCIL DIGESTIBILIDADE, FATULENTOS, FERMENTÁVEIS: abacate, agrião, alho, banana d'água, batata-doce, brócolis, carnes gordas, cebola, creme de leite integral, couve, embutidos, fava, feijão, leite integral, milho, melancia, melão, nabo, ovo, goiaba, jaca, lentilha, pepino, queijos concentrados, repolho, uva, vísceras, bebidas gaseificadas, cerveja.
- ESFORÇOS FÍSICOS EXCESSIVOS
- LÍQUIDOS CONTENDO GASES OU ALIMENTOS FERMENTADOS
- CINTOS OU ROUPAS APERTADAS NA REGIÃO DO ABDOMEN
- DEITAR LOGO APÓS AS REFEIÇÕES

DISTRIBUA OS ALIMENTOS EM PEQUENAS QUANTIDADES POR VÁRIAS REFEIÇÕES

FAÇA REFEIÇÕES MAIS LEVES. SENTE-SE E COMA SEM PRESSÃO, MASTIGANDO BEM OS ALIMENTOS

ELEVAR A CABECEIRA DA CAMA EM 12 A 15 CM

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.