



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

A gastrite é a inflamação da mucosa que reveste a parede do estômago, podendo ser provocada por infecção bacteriana, uso de medicamentos, consumo de bebida alcoólica, alimentação inadequada ou doença autoimune e tem como sintoma dor e/ou queimação na “boca do estômago”, perda de apetite, náuseas e vômitos. O refluxo é o retorno do conteúdo gástrico em direção ao esôfago, podendo causar irritação no esôfago, cordas vocais e pulmões. É causado por alterações no funcionamento do esfíncter (válvula que separa o estômago e o esôfago), tendo como principal sintoma a azia. Também pode provocar dificuldade de deglutir, náuseas, problemas respiratórios, tosse, pigarro, rouquidão. Quando não tratado, o refluxo pode provocar lesões no esôfago, podendo causar complicações.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Fazer as refeições devagar e mastigar bem os alimentos;
- Evitar refeições volumosas, principalmente à noite;
- Preferir fazer pequenas refeições ao longo do dia (6 a 8 vezes por dia);
- Evitar beber líquidos durante as refeições;
- Evitar bebidas alcoólicas e tabagismo;
- Manter o peso corporal adequado e saudável.

ORIENTAÇÕES COMPORTAMENTAIS

- Elevar a cabeceira da cama pelo menos 15 cm. Isto pode ser feito colocando-se blocos de madeira debaixo dos pés da cabeceira da cama;
- Evitar deitar-se logo após as refeições (aguardar ao menos uma hora);
- Evitar roupas apertadas, principalmente na região da cintura;

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Evitar:

- Chá preto, chá mate, café, achocolatado, refrigerantes e bebidas gaseificadas;
- Gorduras, preparações gordurosas e frituras;
- Alimentos açucarados, doces em compota, sorvetes e chocolate;
- Alimentos apimentados e muito condimentados;
- Alimentos enlatados.

Preferir:

- Chás claros de ervas (erva doce, camomila, hortelã), café descafeinado, sucos de frutas não ácidas;
- Preparações assadas, grelhadas ou cozidas;
- Carnes magras de aves, bovina e peixes, sem gordura e sem pele;
- Temperos naturais como ervas desidratadas ou frescas, alho e cebola em pequena quantidade.

Avaliar individualmente a ingestão isolada de leite, o consumo de menta e hortelã, bem como de alimentos ácidos, cruz e integrais, pois podem levar à piora dos sintomas.

