

DICAS PARA TRATAR E PREVENIR A GASTRITE E O REFLUXO

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Evite ficar longos períodos sem se alimentar, estabeleça horários fixos para a alimentação. O ideal é fracionar bem as refeições (de 5 a 6 refeições ao longo do dia) em horários regulares. Porções menores são mais fáceis de serem digeridas e diminuem as chances de refluxo. (Café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite).
- Mastigue bem os alimentos para facilitar a digestão, coma devagar, sem pressa, em local tranquilo. Esta atitude ajuda na digestão e no esvaziamento gástrico.
- Evite refeições volumosas, principalmente à noite.
- Evite ingerir líquidos durante as refeições. A ingestão excessiva de líquidos durante as refeições dilui o ácido gástrico, prejudicando a digestão.
- Evite bebidas alcoólicas e o tabagismo. O álcool é um potente irritante da mucosa gastrointestinal e pode provocar maior liberação de secreção gástrica, o que aumenta as chances de ocorrer refluxos.
- Mantenha o peso corporal adequado e saudável. Recomendamos perda de peso em pacientes com sobrepeso e obesidade para melhora dos sintomas.

ORIENTAÇÕES COMPORTAMENTAIS

- Sugerimos a elevação da cabeceira da cama para sintomas noturnos, pelo menos 15 cm. Isto pode ser feito colocando-se blocos de madeira debaixo dos pés da cabeceira da cama. Não adianta recorrer a travesseiros.
- Evite deitar-se ou fazer esforço físico após as refeições. (Aguardar ao menos uma hora).
- Sugerimos evitar refeições 2-3 horas antes de dormir.
- Evite roupas apertadas, principalmente na região da cintura.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Evitar:

- Chá preto, chá mate, achocolatado, refrigerantes e bebidas gaseificadas.
- Ingestão de café, principalmente de estômago vazio e antes de dormir.
- Alimentos gordurosos: o consumo de alimentos com alto teor de gordura foi associado em diversos estudos ao aumento do risco de refluxo.
- Alimentos açucarados, doces em compota, sorvetes e chocolate.
- Alimentos apimentados e muito condimentados.
- Alimentos enlatados.
- Maionese, creme de leite, molhos industrializados em geral, molho branco.
- Embutidos como linguiça, salsicha, bacon, presunto, mortadela, salame, além de carnes gordurosas.

Preferir:

- Chás claros de ervas (erva doce, camomila), café descafeinado, suco de frutas não ácidas.
- 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.
- Prepare os alimentos com pouco óleo e prefira os de origem vegetal como o de soja, milho, girassol ou canola.
- Prefira assar, grelhar, cozinhar ou refogar os alimentos ao invés de fritá-los.
- Retire a gordura aparente das carnes e a pele do frango antes de cozinhar.

Retire da sua alimentação os alimentos que não lhe forem toleráveis. Use sal com moderação. Pratique atividade física orientada regularmente, pois auxilia na manutenção do peso adequado, no combate ao estresse e melhora a qualidade de vida.