

ORIENTAÇÕES PARA GASTRITE

A gastrite consiste na inflamação do revestimento do estômago, causando dor e desconforto abdominal, e em alguns casos úlceras pépticas. As modificações na dieta visam aliviar os sintomas e prevenir complicações. Serão restritos os alimentos que podem irritar a mucosa gástrica

EVITAR:

- Alimentos com alto teor de gordura, como frituras, carnes gordas, pele de frango, embutidos (salsicha, mortadela, linguiça), bacon, maionese, creme de leite, excesso de manteiga, margarina, óleo, queijo amarelo, croissant, biscoitos amanteigados.
- Bebidas com cafeína: Café, chá preto, chá mate, chá verde, bebidas energéticas ou a base de cola
- Condimentos em excesso: Pimenta, cúrcuma, curry, páprica picante, canela e molhos prontos como mostarda, ketchup, molhos para salada.
- Doces concentrados (doce de leite, marmelada, goiabada), chocolate.
- Comida industrializada: macarrão instantâneo, suco em pó, biscoito recheado, nuggets, salgadinhos e refrigerantes.
- Evite alimentos excessivamente gelados ou quentes.
- Bebida alcoólica e tabaco.

RECOMENDAÇÕES

- Evite ficar longos períodos sem se alimentar, pois o jejum prolongado pode piorar a sensação de dor/desconforto abdominal
- Faça uma alimentação fracionada com 5 a 6 refeições leves
- Mastigue bem e coma devagar para facilitar o processo da digestão
- Consuma alimentos ricos em fibras como frutas, legumes e verduras.
- Para cozinhar utilize pequena quantidade de óleo ou azeite, prefira as preparações grelhadas, cozidas ou assadas.
- A tolerância a alimentos ácidos (tomate, molho de tomate, laranja, abacaxi, maracujá, etc) é individual e depende de cada caso. Se apresentar desconforto ao consumir, estes alimentos devem ser evitados.
- Qualquer dúvida entre em contato com nutricionista e/ou médico.