

ORIENTAÇÕES PARA REFLUXO GASTROESOFÁGICO

Na doença do refluxo gastroesofágico ocorre retorno do conteúdo do estômago para o esôfago, provocando inflamação (esofagite), sendo a azia ou queimação um dos principais sintomas. Isso ocorre quando há um funcionamento inadequado do músculo anelar (esfíncter) que normalmente impede que o conteúdo gástrico retorne ao esôfago. As modificações na dieta visam aliviar os sintomas e prevenir complicações. Serão restritos os alimentos que podem irritar a mucosa gástrica ou atrapalhar a digestão.

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
- Bebidas gaseificadas: refrigerantes e água com gás
- Condimentos em excesso: Pimenta, cúrcuma, curry, páprica picante, canela e molhos prontos como mostarda, ketchup, molhos para salada.
- Menta, hortelã, chocolate.
- Bebida alcoólica e tabaco.

RECOMENDAÇÕES

- Tenha uma alimentação fracionada: Faça de 5 a 6 refeições diárias com pequeno volume
- Evite o consumo de líquidos durante as refeições principais
- 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
- Prefira consumir leite e iogurte na versão desnatada ou zero gordura e queijos com pouca gordura (minas frescal, cottage, ricota, etc)
- Evite deitar-se por pelo menos duas horas após as refeições
- 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