



TENHO GASTRITE COMO DEVO ME ALIMENTAR?



Uma alimentação **balanceada** é fundamental para promover saúde e bem-estar. No caso de pessoas que sofrem de doenças gástricas, como refluxo gastroesofágico, gastrite e úlcera, modificações na dieta podem ser necessárias a fim de diminuir os incômodos e aumentar a qualidade de vida.

Se você apresenta doença gástrica fique atento aos alimentos e bebidas que agravam os sintomas desconfortáveis em você, pois isto pode variar de uma pessoa para outra.

O QUE DEVO EVITAR?



- ✓ Ingestão de alimentos gordurosos e frituras
- ✓ Alimentos embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, presunto, bacon, etc), alimentos enlatados e em conservas
- ✓ Alimentos e temperos picantes, como vinagre, pimenta, molhos industrializados, extrato de tomate, ketchup, mostarda e molho tártaro
- ✓ Líquidos gaseificados e bebidas que contenham cafeína como: refrigerantes, café, chá mate e chá preto
- ✓ Frutas cítricas como laranja, abacaxi, limão, kiwi, morango
- ✓ Chocolate e outros doces concentrados (goiabada, marmelada, doce de leite, cocada, pé-de-moleque, geléia, compotas)
- ✓ Bebidas alcoólicas e tabaco
- ✓ Evitar também o uso prolongado de antiinflamatórios

Por que não devo ingerir esses alimentos?

Alimentos gordurosos	Causam grande irritação gástrica e agravam os sintomas da gastrite.
Alimentos embutidos	Os embutidos devem ser evitados, pois, a quantidade de corantes e conservantes que esses alimentos contêm causam irritação da parede do estômago.
Alimentos picantes	Possuem potencial de agravar mais ainda o quadro, pois possuem substâncias irritantes que causam a irritação da mucosa gástrica
Líquidos gaseificados e bebidas que contenham cafeína	Aumentam a produção ácida, Facilitam o refluxo do suco gástrico causando irritação.
Frutas ácidas	Aumentam a acidez do estômago.
Chocolate e Doces concentrados	O açúcar possui rápida digestão, o que pode aumentar a fermentação intestinal e causar o desconforto gástrico, além de alguns chocolates conterem cafeína.
Bebidas alcoólicas, tabaco e antiinflamatórios	Agressivos à mucosa gástrica, podendo causar e/ou agravar um estado de inflamação.

O QUE DEVO PRIORIZAR?



- ✓ Alimente-se de 3 em 3 horas, afim de evitar que o estômago fique longos períodos sem receber alimentos. O ideal é fazer 6 refeições diárias, com quantidade moderada de alimentos.
- ✓ Mastigue bem os alimentos.
- ✓ Prefira frutas e sucos com baixa acidez como mamão, banana, melancia, melão, maçã, abacate, goiaba, caju.
- ✓ Inclua em suas refeições vegetais como alface, cenoura, abobrinha, abóbora cabotiá, chuchu, batata, mandioca, cará, inhame (preferir vegetais cozidos ou na forma de purê).
- ✓ Nos lanches você também pode incluir pães, bolos e biscoitos sem recheio.

Curiosidade: leite e rebote ácido

Ao contrário do que diz o senso comum, não se deve ingerir leite puro a fim de aliar sintomas gástricos. Embora inicialmente a ingestão do leite possa promover alívio da dor, as proteínas e o cálcio deste alimento estimulam a secreção de ácido clorídrico, reduzindo o pH local e levando à piora dos sintomas.

Leite e derivados com baixo teor de gorduras podem ser consumidos por indivíduos com gastrite como parte da dieta e em quantidade moderada, porém sem excessos na tentativa de aliviar sintomas.



Referências

FERNANDES, T. F. S.; SILVA, A. K. T.; SILVA, M. R. O. **Avaliação de hábitos alimentares de pacientes com gastrite atendidos em uma clínica gastroenterológica particular em Caruaru-PE.** 2009. 26 f. Monografia (Graduação em Nutrição). Faculdade do Vale do Ipojuca. Pernambuco, 2009.

ELAINE. D. **Colonização gástrica por Helicobacter pylori associada a citoxina do gene A (cagA): relação com proliferação celular e apoptose.** 2004. 22 f. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Medicina). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; São Paulo, 2004.

MAHAN L. K; ESCOTT-STUMP S; RAYMOND,J.L; **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia.** 13 .Ed. São Paulo: Elsevier, p. 627-642.

VILLELA, N.B; R.R; **Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição.** 2.Ed. p.56, Salvador: Eudfba: 2008.

MAGALHÃES, A. F. N.; ALMEIDA, J. R. S.; GUERRAZZI, F.; YAMANAKA, A.; MESQUITA, M. A.; TREVISAN, M. A. S.; ULSON, C. M. Gastrite crônica associada ao Helicobacter pylori em pacientes com dispepsia não ulcerosa e com úlcera duodenal. **Revista Paulista de Medicina**, n. 5, p. 197-203. São Paulo, 1991.

CUPPARI L; **Guias de medicina ambulatorial e hospitalar da Escola Paulista de Medicina- UNIFESP.** Nutrição Clínica no adulto. 1 Ed. São Paulo: Manole, 248 p.