

Dieta para Refluxo Gastro-Esofágico e Gastrites

Alimentos não recomendados: Refrigerantes, café puro, chá mate, frituras em geral, preparações à milanesa e empanados, batata frita, pipoca, pastel, coxinhas, bolinhos de queijo, empadinhas; Condimentos: pimentas, mostarda, catchup, vinagre, molho de tomate, picles, maionese; Vegetais: brócolis, couve-flor, repolho, pimentão, pepino, tomate; Frutas ácidas cruas, laranja, acerola, maracujá, abacaxi, morango, limão, uva, banana nanica; Salgadinhos de pacote: amendoim e similares; Queijo prato ou mussarela, presunto, mortadela, linguiça, bacon, salsichas, salame, hambúrguer, carne de porco, picanha; Doces concentrados em açúcar: leite condensado, creme de leite, goiabada, doce de leite, cocada, pé de moleque; Biscoitos recheados e os do tipo waffers; Chocolates e achocolatados (nescau); Chicletes, balas; miojo; stroganoff.

Alimentos preferidos: Pães, torradas, biscoitos simples; Margarina ou requeijão light; Arroz, farinhas, massas com pouco ou sem molho; Caldo de feijão; Carne de boi, ave, peixe grelhados ou cozidos (sem molhos); Ovos cozidos ou pochês; Leite, coalhada, queijo branco, ricota; Iogurtes, yakult e danones devem ser consumidos com critério; Verduras e legumes cozidos, folhas de alface crua; Frutas como; Mamão, pêra, maçã, ameixa, pêssego, banana prata- maçã, laranja lima, melão, melancia, manga; Frutas ácidas como abacaxi, goiaba devem ser cozidas antes de serem consumidas; Sobremesas: gelatina, pudins sem calda, sagú, bolo simples; Temperos: na quantidade de 2 colheres de chá por dia de óleo de soja ou canola ou margarina, cebola, alho, salsinha; Chás- de- ervas, sucos de frutas não ácidas. Os sucos de frutas industrializados devem ser consumidos com critério moderadamente de diluídos.

Recomendações:

Coma devagar e mastigue bem os alimentos; Faça de 5 a 6 refeições por dia, em pequenas quantidades e em intervalos regulares; Faça as refeições em ambiente tranquilo; Evite ingerir líquidos durante as refeições, não faça refeições volumosas antes de deitar, não tomar mamadeira ou comer, deitado ou assistindo TV, evitar mamar, tomar líquidos ou alimentar-se 1 hora e meia antes de dormir; Em caso de refluxo dormir com a cabeceira da cama mais alta (30-45), dando preferência para o decúbito lateral esquerdo; Se tiver mais que 2 anos e meio de idade e mamar na mamadeira, ela deve ser retirada cuidadosamente, especialmente as noturnas.