



## ***Dieta para pacientes portadores de Gastrite e Refluxo***

### **Alimentos que devem ser evitados:**

- Café, chocolate, chá (mate, preto e hortelã), refrigerante, menta ou bebidas mentoladas; bebida alcoólica.
- Frituras e gorduras (pastel, coxinha, quibe);
- Massas e doces (feitos com farinha de trigo);
- Frutas ácidas: laranja, limão, tangerina, abacaxi, maracujá;
- Temperos fortes: vinagre, limão, pimenta, pimenta-do-reino, alho, cebola, mostarda, catchup, conservas, massa de tomate, molho inglês;
- Doces concentrados (goiabada, marmelada, doce de leite, cocada);
- Frutas oleaginosas (nozes, avelã, coco, amêndoa, castanha de caju e do pará, amendoim, pistache)
- Embutidos e defumados (salsicha, sardinha, salame, presunto, bacon, lingüiça), carne de porco e carne gorda.
- Alimentos indigestos: pepino, tomate, beringela, repolho, couve, pimentão, melancia, frutas secas e cristalizadas
- Farinha de mandioca; Queijo de manteiga;
- Cuscuz e bolos de milho;
- Vinagre e azeite.

### **Recomendações e Sugestões de dieta:**

- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Não ficar de jejum mais que quatro horas, alimentando-se, pelo menos, seis vezes ao dia (a cada 2 horas);
- Evitar ingestão de líquidos junto as refeições. Aguardar pelo menos 3 horas.
- Leite desnatado, 1 a 2 copos ao dia, podendo adicionar frutas, sabor morango, côco, groselha, canela, mel, cereais, neston, sustagen (exceto chocolate e café);
- Iogurte activia (pouco); Leite de soja;
- Chá, exceto: mate, preto e hortelã;
- Suco de frutas (exceto as cítricas);
- Frutas: mamão, melão, maçã, pera, morango, banana-maçã, ameixa, caju, goiaba, etc;
- Cereais: farelo de trigo, gérmen de trigo, aveia, granola;
- Pão francês sem miolo, uma fatia de pão integral ou de centeio;
- Bolacha de água e sal, bolacha de fibras;
- Queijo branco e magro, requeijão light, ricota, frango desfiado, atum na água, peixe;
- Arroz, feijão;
- Saladas com legumes, verduras, grãos (ervilha, lentilha, milho, etc);

### **Evitar o uso de alguns medicamentos:**

- Antiinflamatórios (Diclofenaco, nimesulida, piroxicam, cataflan, etc)
- Corticóide (Prednisona e prednisolona), AAS