

ATENÇÃO!

Para melhoria do prognóstico, vale ressaltar a importância de procurar ajuda profissional, pois os sintomas são **individualizados**, os alimentos que provocam sintomas em uma pessoa, podem não ser os mesmos que fazem mal a você.



Informações:

Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantes – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça
Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:
Camila dos Santos Araújo

Revisado por:
Gilciléia Inácio de Deus
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS SOBRE GASTRITE



TENHO GASTRITE, E AGORA 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.

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 ácidas, como: laranja, abacaxi, limão, kiwi, morango.
- ✓ Chocolate e outros doces concentrados (goiabada, marmelada, doce de leite, cocada, pé-de-moleque, geléia, compotas)

O QUE DEVO PRIORIZAR?



- ✓ Você deve se alimentar de 3 em 3 horas, a fim de evitar que o estômago fique longos períodos vazio. O ideal é fazer 6 refeições diárias, com quantidade moderada de alimentos.
- ✓ Mastigar bem os alimentos.
- ✓ Frutas que podem fazer parte da dieta: mamão, banana, melancia, melão, maçã, abacate, dentre outras
- ✓ Dar prioridade aos vegetais em geral, folhosos, hortaliças, legumes e frutas, pois a maioria possui vitaminas, que tem papel antioxidante

ATENÇÃO:

Ao contrário do senso comum, que leite alivia queimações, que é sintoma frequente em pacientes com gastrite, o leite não é adequado para isso. Ele pode levar ao rebote ácido, por conter proteína e cálcio.

O **rebote ácido** é, quando o organismo estimula a formação ácida no estômago, na tentativa de diminuir o Ph estomacal levando posteriormente ao aumento das dores.

Portanto, o leite deve ser consumido como parte da dieta, dentro do recomendado (duas a três porções), porém sem exageros 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, 627-42.p

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