



ORIENTAÇÕES DIETÉTICAS PARA GASTRITE E ÚLCERAS

Gastrite é a inflamação aguda ou crônica do estômago. Pode ser provocada por diferentes fatores, entre eles: 1-Infecção pela bactéria *Helicobacter pylori*. 2- Uso de medicamentos que agredem estômago (principalmente os anti-inflamatórios, antibióticos, AAS) 3-Consumo de bebidas alcoólicas e/ou alimentação inadequada. 4-Gastrite autoimune, quando o sistema imune produz anticorpos que agredem o próprio organismo. Os sintomas são dor e/ou queimação em região epigástrica (“boca do estômago”) perda do apetite, náuseas e vômitos, sensação de estômago cheio mesmo quando come-se pouco.

Úlcera Péptica é uma ferida no estômago ou no duodeno (continuidade do estômago com o intestino). As causas são variáveis e muitas vezes não se consegue determinar. Em geral os mesmos fatores que causam gastrite podem também desencadear úlceras. Os sintomas são muito parecidos com os da gastrite, mas em geral a dor é mais intensa. Se não tratada podem ocorrer complicações como sangramentos ou perfuração.

A Endoscopia é o principal exame para diagnosticar gastrite e úlceras.

Recomendações

É importante respeitar os horários das refeições. Não ficar por mais de 3 horas sem se alimentar e não comer com pressa, mastigando bem os alimentos. É preferível fazer pequenas refeições ao longo do dia a fazer uma grande refeição. Não fumar e limitar a ingestão de bebidas alcoólicas. O hábito de tomar cafezinho o dia todo é muito ruim.

EVITAR:

- Alimentos gordurosos e frituras em geral
- Frutas ácidas (laranja, abacaxi, limão, morango, damasco, pêssego, cereja, kiwi)
- Temperos (vinagre, pimenta, molho inglês, massa de tomate, molhos industrializados, ketchup, mostarda, caldos concentrados, molho tártaro), pickles
- Lingüiça, salsicha, patês, mortadela, presunto, bacon, carne de porco, carnes gordas, alimentos enlatados e em conserva
- Doces concentrados (goiabada, marmelada, doce de leite, cocada, pé-de-moleque, geléia, compotas)
- Frutas secas e cristalizadas
- Frutas oleaginosas (nozes, avelã, coco, amêndoa, castanha de caju e do Pará, amendoim, pistache)
- Feijão e outras leguminosas
- Pepino, tomate, couve, couve-flor, brócolis, repolho, pimentão, nabo, rabanete
- Café, chá preto, mate e chocolate
- Bebidas alcoólicas e gasosas

