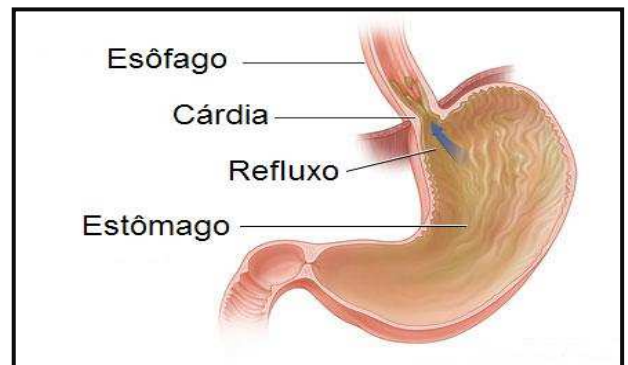


ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS - REFLUXO GASTROESOFÁGICO

Mayara Guesser – Nutricionista CRN10 3379P

O refluxo ocorre quando o alimento retorna do estômago para o esôfago, levando a uma inflamação que causa dor e queimação. Isso acontece porque a cárdia, o esfíncter que controla a passagem de alimento do esôfago para o estômago, não funciona adequadamente. Para melhorar o trabalho da cárdia é importante:



- ◆ Fazer 6 refeições ao dia, de 3 em 3 horas (café da manhã, colação, almoço, lanche, jantar, ceia) ingerindo poucas quantidades de cada vez. Nunca pular as refeições, mantendo horários regulares para cada uma delas.
- ◆ Manter um peso adequado (o excesso de peso aumenta o refluxo);
- ◆ Não ingerir líquidos durante a refeição (água, café, suco, chás, refrigerante, bebidas alcoólicas)
- ◆ Consumir vegetais cozidos;
- ◆ Preferir preparações assadas, cozidas e grelhadas, não comer alimentos gordurosos;
- ◆ Retirar toda a gordura e pele aparente das carnes;
- ◆ Não tomar bebidas alcoólicas;
- ◆ Não consumir alimentos ricos em cafeína: café, mate, chocolate e refrigerante a base de cola;
- ◆ Não consumir alimentos carminativos como hortelã, canela, menta e erva-doce;
- ◆ Moderar o consumo de alimentos muito condimentados como pimenta, vinagre, etc;
- ◆ Em fase de dor e queimação evitar frutas e sucos ácidos como laranja, limão, abacaxi entre outras.
- ◆ Fazer as refeições em posição ereta;
- ◆ Não deitar após as refeições;
- ◆ Fazer a ultima refeição do dia 2 horas antes de dormir;
- ◆ Elevar a cabeceira da cama;
- ◆ Evitar roupas e cintos apertados;
- ◆ Mastigar bem os alimentos, comer devagar e em local tranquilo;
- ◆ Não fumar;

