

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA GASTRITE

A gastrite é uma inflamação que ocorre na parede do estômago. Embora os alimentos não causem gastrite, alguns devem ser evitados.

Evitar a ingestão de leite durante por ocasionar um aumento no suco gástrico para digestão dos nutrientes.

Evitar alimentos gordurosos, produtos derivados de tomate, bebidas que contenham cafeína, hortelã e álcool, porque facilitam o refluxo do suco gástrico causando a irritação.

Enquanto não houver cicatrização, evitar o consumo de alimentos ricos em fibras.

Devem ser feitas refeições regulares e equilibradas. Comer devagar, mastigando bem os alimentos.

EVITAR:

- Carne Processadas: Presunto, mortadela, copa, lombo, salsicha, linguiça, salame;
- Peixes processados e salgados: sardinha, aliche
- Alguns queijos: parmesão, roquefort, camembert, provolone, queijo cremoso.
- Temperos industrializados: caldo de carne, maionese, molho tártaro, extrato ou molho de tomate, molho de soja (shoyo), molho inglês, molho de salada.
- Patês: comerciais ou preparados;
- Salgadinhos industrializados: Chips, amendoim, nozes salgadas.
- Margarina ou manteiga;
- Bebidas alcoólicas;
- Leite não é indicado sua ingestão isolado. Preferir seus derivados, como queijos branco ou magros.
- Alimentos gordurosos, produtos derivados de tomate, bebidas que contenham cafeína, hortelã e álcool;
- Sucos concentrados
- Alimentos estimulantes, como café, chá mate, chá preto, chocolate;
- Grãos em geral: feijão, ervilha, lentilha, milho

PREFERIR:

- Água, chá de frutas e ervas, suco de frutas diluídos
- Frutas, gelatina, mingaus, geléias, mel, margarina light e em quantidade moderada
- Leite e iogurte desnatado ou light e queijos brancos
- Purês, batata, mandioquinha, suflês, vegetais cozidos e sopas de vegetais e carne
- Carnes brancas e magras (peixe, frango, peru)