



ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA GASTRITE E ÚLCERA

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Evite o jejum prolongado: fracione bem as refeições. O ideal é realizar no mínimo 5 refeições ao dia;
- Aumente o fracionamento e reduza o porcionamento;
- Mantenha uma alimentação rica em fibras, que são encontradas principalmente nos vegetais;
- Realize as refeições em ambientes tranquilos;
- Mastigue bem os alimentos;
- Com relação às frutas ácidas observar a sua tolerância: Não há necessidade de evitá-las, a não ser que sinta algum desconforto ou dificuldade para digerí-las;
- Evite o álcool e o cigarro.

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS:

- Chocolate;
- Bebida alcoólica: o álcool é um potente irritante da mucosa gastrintestinal;
- Cebola, alho, pimenta vermelha ou do reino;
- Café, chá preto e mate;
- Refrigerante;
- Comidas gordurosas e frituras;
- Alimentos industrializados; conservas, embutidos (salame, presunto, mortadela, salsicha, linguiça);
- Condimentos como catchup, maionese, mostarda, molho inglês;
- Temperos prontos;
- Salgadinhos e muito óleo nas preparações.
- Todos esses alimentos citados acima são irritantes da mucosa gastrintestinal, principalmente por aumentarem a produção de ácido gástrico. Portanto **EVITE-OS**.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.