



## Orientação Nutricional: Gastrite

### É importante manter uma alimentação saudável e equilibrada

**Nas crises de dor alguns alimentos podem piorar o processo inflamatório, e devem ser evitados:**

- *Irritantes gástricos:* pimentas, condimento fortes, temperos prontos para o consumo (caldo de legumes, carne e frango, temperos prontos para arroz e feijão), molhos prontos (maionese, molho de tomate, ketchup, mostarda, shoyu e molhos para salada), cafeína (café, chá mate, chá preto, chá verde, energético, isotônicos, refrigerantes, principalmente os de cola, e chocolate).
- *Frituras:* batata frita, pastel, carnes fritas, carnes à milanesa, salgados, bolinhos fritos, etc.
- *Alimentos de difícil digestão:* berinjela, pepino, pimentão e carne vermelha.
- *Frutas ácidas:* laranja, limão, abacaxi, maracujá, acerola, uva, kiwi, morango, mexerica. Avaliar a aceitabilidade.
- *Carnes gordurosas:* carnes vermelhas gordas (fraldinha, maminha, contrafilé, alcatra, cupim, acém, picanha e costela), porco (bacon, torresmo, toucinho, panceta e costela), embutidos e frios (linguiças, salsicha, mortadela, presunto, apesuntado, salame, peito de peru e paio), pele de frango.
- *Queijos gordurosos:* cheddar, provolone, parmesão, prato e mussarela.
- *Bebida alcóolica*
- *Balas e chicletes*

**Outros ultraprocessados que devem ser evitados:** salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas em pó prontas, batata congelada, bolacha recheada, achocolatado, refrescos em pó, sucos prontos para o consumo, sucos a base de soja, bebidas lácteas, iogurtes saborizados artificialmente, gelatina, cereal matinal, sorvete, bolinhos prontos, massas para bolo prontas, empanados de frango, hambúrguer pronto, produtos congelados prontos para o consumo, leite fermentado. São alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, gordura TRANS, sal, corantes, conservantes e aditivos.

**Nas crises de dor, dar preferência para o consumo dos seguintes alimentos:**

- Refeições leves: caldos, sopas, alimentos cozidos e no vapor.
- *Frutas:* mamão, maçã, pera, goiaba e pêssego.
- *Vegetais:* verduras e legumes no vapor ou cozidos.
- *Carnes e ovos:* é recomendado o consumo de carnes magras (assadas, grelhadas ou cozidas). Carne vermelha magra (patinho, coxão mole, coxão duro, lagarto e músculo), frango sem pele, peixes, porco (lombo e filé mignon), ovos (cozidos, mexidos, poche ou omelete).

### **Mudanças importantes:**

- Não ficar muito tempo sem se alimentar.
- Mastigar bem os alimentos.
- Realizar as refeições em horários regulares.
- Comer sentado à mesa.
- Evitar ingerir líquidos junto às refeições.
- Não pular refeições.
- Evitar deitar após as refeições.