



GASTRITE

É uma inflamação crônica, podendo ser uma recidiva da gastrite aguda não cuidada, abuso da alimentação e do álcool, artrismo, gota e reumatismo ou do próprio medicamento para estes últimos problemas. Pode levar à úlcera gástrica. Apesar de tratar-se de doença crônica, com o tempo, vai causando distúrbios locais no estômago, alterando os sistemas nervosos, causando distúrbios locais no estômago, alterando o sistema nervoso, causando mal-estar geral, perda de peso e das forças físicas.

A conduta nutricional para esta patologia é a mesma da úlcera péptica, onde o princípio básico é reduzir a acidez gástrica, por meio de alimentos que não provoquem a secreção do ácido clorídrico, evitando tudo que possa irritar as paredes do estômago, como alimento muito salgado, muito quente ou muito gelado. Toda a espécie de bebidas alcoólicas, tabaco, refrigerantes são contraindicados. Deve-se ingerir muito alimento que previna a anemia.

Para tratar e evitar crise e desconforto, seguir dicas dos alimentos a seguir.

Preferir

- Mastigar bem os alimentos;
- Fracionar as refeições em três ou quatro vezes ao dia;
- Arroz, pão torrado, biscoito e macarrão integrais;
- Leguminosas: feijão preto, mulatinho e manteiga;
- Peito de frango, carne bovina magra (coxão-duro e patinho) em pedaços pequenos (desfiadas, picadas, moídas) em preparações do tipo ensopados ou assados;
- Salmão, cavala, atum, sardinha, anchova (possuem ômega-3 que é anti-inflamatório);
- Ovos cozidos ou pochê três vezes/semana;
- Sopas de hortaliças bem cozidas, com pouca gordura;
- Hortaliças: abóbora, aipim, cenoura, abobrinha, beterraba, batata, inhame, tomate sem pele;



- 1/3 copo de suco de couve e/ou repolho crus (antiinflamatórios) diariamente por três semanas;
- Frutas: banana, maçã, pêra, pêsego, damasco (ricas em hemicelulose e com baixo teor de ácidos orgânicos); se não apresentar desconforto gástrico: abacaxi, laranja, limão e maracujá;
- Chá de camomila, erva-doce, erva-cidreira, melissa, espinheira-santa;
- Gengibre (reduz náusea, cicatrizante e antiinflamatório);
- Alimentos ricos em vitamina E (antioxidante): óleo de gérmen de trigo, gérmen de trigo, amêndoa, avelã, abacate;
- Leite fermentado/desnatado, iogurte, ricota, requeijão light;
- Óleos vegetais não aquecidos (evitar os refogados): azeite de oliva extra-virgem: fonte de antioxidantes.

Evitar

- Consumo excessivo de líquidos durante as refeições;
- Alimentos excessivamente gelados ou quentes;
- Longos períodos de jejum ou excesso de alimentação;
- Alimentos proteicos em excesso;
- Doces concentrados: goiabada, doce de leite, cocada, geléia;
- Frituras e alimentos/preparações gordurosas;
- Bebidas gasosas e alcoólicas: refrigerante, água gasosa, cerveja;
- Café (inclusive descafeinado), chá preto, chá mate, guaraná natural, chocolate;
- Leite e derivados em excesso (>2 porções/dia);
- Mostarda, pimenta-do-reino, noz-moscada, páprica, cravo-da-índia;
- Cubos concentrados de carne/galinha/bacon/legumes e alimentos ricos em purinas: vísceras, levedo de cerveja, sopas prontas, carne suína, peru, pato.