

## **CUIDADOS NUTRICIONAIS PARA O PACIENTE PORTADOR DE ÚLCERA E GASTRITE**

### **Objetivos da dieta:**

- Proteger a mucosa gástrica.
- Facilitar a cicatrização.
- Evitar o progresso das lesões, com redução da hipersecreção.

### **Evite:**

- Temperos fortes e picantes: pimenta do reino, pimenta malagueta, molho inglês, noz moscada, páprica, catchup e mostarda.
- Alimentos gordurosos: croissant, folhados, biscoitos recheados, margarinas, bacon, sorvetes, pudins, doces cremosos, quindim, chocolate, feijoada e rabada.
- Café, chá mate, chá preto e chocolate.
- Bebidas gaseificadas e bebidas alcoólicas.
- Todos os tipos de refrigerante.
- Doces concentrados: marmelada, doce de leite e goiabada.
- Líquidos durante as refeições.
- Frios e embutidos: salsicha, linguiça, mortadela, salame, presunto.
- Queijos gordurosos: mussarela, parmesão, gorgonzola, provolone, brie e cheddar.

### **Orientações gerais:**

- Coma devagar, mastigando bem os alimentos.
- As refeições devem ser fracionadas e em intervalos regulares (de 3 em 3h). São medidas necessárias para se evitar a distensão gástrica.
- A temperatura das refeições não poderá ser elevada, pois estas promovem congestão da mucosa.
- Utilize chás como camomila, erva doce e cidreira.
- Prefira alimentos de consistência branda (utilize somente alimentos cozidos).
- O leite não é um alimento indicado para aliviar a dor ou queimação. Embora possa levar ao alívio instantâneo, quando ingerido por ser rico em cálcio e proteína, estimula a produção de ácido e intensifica a dor. Deve ser consumido como parte integrante da alimentação e não em altas quantidades para alívio da dor.
- Consuma frutas ácidas (laranja, limão, abacaxi, maracujá) de acordo com sua tolerância. O pH do estômago é mais ácido do que qualquer fruta.

## **Exemplo de Cardápio**

### **Café da Manhã**

iogurte desnatado  
Pão integral  
Geleia  
Mamão

### **Lanche da Manhã**

Pera

### **Almoço**

Arroz integral  
Feijão  
Filé de frango grelhado  
Cenoura refogada

### **Lanche da Tarde**

Banana com aveia

### **Jantar**

Arroz integral  
Lentilha  
Carne assada  
Abobrinha refogada

### **Ceia**

Chá de camomila  
Torrada integral  
Queijo minas frescal