



VIVER BEM

Unimed Varginha



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS GASTRITE

Unimed 
Varginha

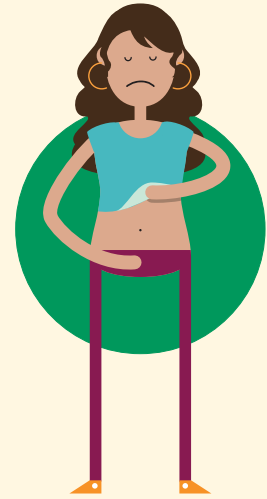
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAIS

GASTRITE

O QUE É GASTRITE?

A gastrite é uma inflamação das paredes do estômago que pode produzir sintomas como dor de estômago, indigestão, arrotos frequentes e sensação de queimação no estômago.

Podendo acontecer devido ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas, uso prolongado de medicamentos anti-inflamatórios, ou ser consequência de estresse e nervosismo, por exemplo.



O diagnóstico da doença é feito por meio de endoscopia, e o tratamento, sempre com o acompanhamento médico, também devem vir acompanhados de uma mudança de hábitos.

O QUE PODE CAUSAR DESCONFORTO?



Alimentos gordurosos

Frutas ácidas (laranja, abacaxi, limão, morango, damasco, pêsego, cereja, kiwi)



Temperos prontos ou industrializados (vinagre, pimenta, molho inglês, massa de tomate, molhos industrializados, ketchup, mostarda, caldos concentrados, molho tártaro)

Embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, presunto, bacon), alimentos enlatados e em conserva



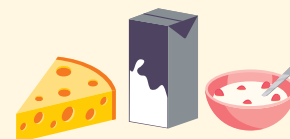
Doces concentrados (goiabada, marmelada, doce de leite, cocada, pé-de-moleque, geléia, compotas) e chocolates

Café, chá preto, mate e chocolate



Bebidas alcoólicas, refrigerantes, sucos industrializados ou concentrados

Leite, iogurte e requeijão integral e queijos (mussarela, provolone, prato, parmesão...)



Ficar sem se alimentar por longos períodos ou pular refeições, comer muito rápido e ingerir alimentos gordurosos antes de dormir

COMO PODE MELHORAR?

- Mastigue bem os alimentos e coma com calma, realize entre 6 a 8 refeições por dia, se alimente em ambiente adequado, tranquilo e sem distrações
- Prefira carnes mais “magras”: frango, peixe, músculo, patinho
- Se for consumir leite e derivados, prefira os desnatados ou light. Consuma-os de acordo com a tolerância
- Prefira alimentos cozidos ao vapor, assados ou grelhados (prefira azeite e em pouca quantidade)
- Prefira temperos naturais (orégano, manjeriço, cebola, alho, alecrim, salsa, cebolinha...)
- Substitua refrigerantes e sucos industrializados por sucos naturais, água de coco ou chás (erva doce, camomila, cidreira, hortelã, maçã – não consumir junto com as refeições principais)
- Procure ter uma vida mais tranquila, pratique atividades físicas e tenha uma boa noite de sono

VIVER BEM

Rua Thomaz Silva, 105 - Jardim Petrópolis

Varginha - MG

Tel .: (35) 3606-0251

www.unimedvarginha.coop.br

Unimed 
Varginha