

## DIETA PARA ESOFAGITE

- Evitar atividades que exigem curvar o peito sobre a barriga.
  - Evitar deitar após as refeições.
  - Não usar roupas muito apertadas, pois aumenta a pressão sobre o abdome.
  - Elevar a cabeceira da cama em aproximadamente 15 cm.
  - Procure comer devagar e mastigar bem os alimentos.
  - Coma pequenas refeições divididas em três intervalos iguais diários.
  - Evitar a ingestão de alimentos duas horas antes de dormir.
  - Evitar chocolates, açúcares, hortelã, cafeína (café, chá preto), frutas cítricas, leite integral e produtos à base de tomate.
  - Evitar refrigerantes e bebidas alcólicas.
  - Evitar fumo.
  - Evitar o estresse.
  - Evitar alimentos gordurosos e frituras, frios e condimentados.
  - Procure perder peso, a obesidade aumenta a pressão sobre o abdome, o que agrava o refluxo ao esôfago.
  - Procure não fazer exercícios após refeições.
  - Evitar tomar líquido durante as refeições.
-