

DIETA PARA ÚLCERA E GASTRITE

Faça 3 refeições diárias respeitando os horários corretos.

- A dieta saudável incluir verduras, legumes e frutas. São ricas em fibras e facilitam a digestão.
- Coma devagar, mastigue bem o alimento, sem preguiça, em ambiente tranquilo.
- Não coma em excesso.
- Evite ficar mais de 4 horas em jejum.
- Evite ficar nervoso ou ansioso.

Evitar

- Refeições pesadas e gordurosas.
- Frituras, doces, açúcares.
- Café, chá, refrigerantes e pimenta principalmente de estômago vazio.
- Alimentos cítricos.
- Leite em excesso.
- Fumo.
- Bebidas alcoólicas.
- Antiinflamatórios em geral e ácido acetil salicílico (AAS, aspirina).

OBSERVAÇÃO

As recomendações valem para a maioria, mas lembre-se: o que faz bem para uns, pode agredir o organismo de outros. Ninguém melhor do que você mesmo para definir a dieta equilibrada.
