**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**GASTRITE**



A gastriteé a inflamação da mucosa gástrica. Ela aparece de repente, tem curta duração se for tratada.

Pode ser desencadeada por medicamentos(anti-inflamatórios, ácido acetilsalicílico - AAS, etc.), ingestão de bebidas alcoólicas, fumo, situações de estresse.

A causa mais comum é a infecção por ***Helicobacter pylori***, uma bactéria gram-negativa.

**Sintomas:**

∙ Desconforto associado à alimentação;

∙ Distensão abdominal;

∙ Saciedade precoce;

∙ Náuseas;

∙ Eructação (arroto).

**Consequências nutricionais:**

- Redução da ingestão geral ou de alimentos específicos, podendo haver perda de nutrientes e desnutrição;

- Redução da vitamina B12 (avaliar através de exames, pois a falta de fator intrínseco resultante da gastrite, pode desencadear má absorção desta vitamina);

- Redução da absorção de ferro, cálcio e outros nutrientes devido a baixa acidez do estômago.

**CUIDADOS ALIMENTARES**

**Preferir**

- Manter o peso ideal. Se necessário programar recuperação do estado nutricional;

- Fazer de 4 a 5 refeições por dia para evitar longos períodos de jejum;

- Manter horários regulares de alimentação para evitar aumento do volume das refeições;

- Procurar fazer as refeições em ambiente tranquilo; comer devagar e mastigar bem os alimentos;

- Consumir líquidos nos intervalos entre as refeições;

- Deitar-se apenas de 3 a 4 horas após a última refeição.

- Consumir uma dieta saudável, nutricionalmente completa, com quantidade adequada de fibras (verduras, legumes, cereais integrais: pão, biscoito, macarrão e arroz).

**Evitar**

- Alimentos e preparações gordurosas;

- Evitar leite e derivados para aliviar a dor ou a queimação; embora possa levar ao alívio momentâneo quando ingerido, o leite por ser rico em cálcio e proteínas, resulta em uma maior estimulação de ácido gástrico e acaba intensificando a dor. Ele pode ser consumido como parte da alimentação, na quantidade recomendada nos guias alimentares (2 a 3 porções por dia), e não em quantidades abusivas com objetivo de aliviar a dor;

- Refeições em grandes volumes com pouca frequência (ex.: realizar apenas 3 refeições por dia);

- Líquidos durante as refeições;

- Excluir café, chá mate, chá preto, bebidas à base de cola, bebidas alcoólicas e chocolate;

- Alimentos ácidos (sucos, frutas cítricas, tomate, etc. respeitando a tolerância do paciente) e muito condimentados (pimentas, chili, mostarda, temperos prontos industrializados...).

