

## ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL - DIETA PARA ÚLCERA

**Indicação:** indicada para pessoas portadoras de gastrite e úlcera gástrica ou duodenal.

### EVITAR OS SEGUINTE ALIMENTOS:

- ▶ bebidas alcoólicas
- ▶ refrigerantes e qualquer bebida com gás
- ▶ café (com ou sem cafeína)
- ▶ chá mate e chá preto
- ▶ doces concentrados : goiabada, marmelada, compotas, frutas cristalizadas
- ▶ vinagre, molhos picantes, pickles, massa de tomate, pimenta vermelha, pimenta do reino, páprica, mostarda, molho inglês, catchup, cravo da índia, noz moscada
- ▶ rabanete, pimentão, erva doce, repolho, brócolos, couve flor, pepino
- ▶ frituras
- ▶ frutas ácidas : laranja, limão, tangerina, abacaxi, etc
- ▶ linguiça, mortadela, salame, salsicha, paio, presunto
- ▶ frutas com casca.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ▶ leite - puro ou sob a forma de mingau, iogurte
- ▶ queijos - magros e sem condimentos
- ▶ carne de vaca magra ou aves sem a pele
- ▶ legumes e verduras - cozidos (em pedaços ou sob a forma de purês). Evitar os de consistência muito dura.
- ▶ frutas - sempre sem a casca e as de consistência muito dura, utilizá-las cozidas
- ▶ biscoitos - evitar os recheados e com cobertura ; preferir os biscoitos de água e sal, maizena, de água
- ▶ pães - não utilizar os recheados e com cobertura ; utilizar os pães torrados.

### RECOMENDAÇÕES:

- ▶ evitar ingerir os alimentos em temperatura quente.
- ▶ observar quais os alimentos causam desconforto e evitá-los.
- ▶ evitar o grão do feijão (utilizar somente o caldo), balas, chicletes, o reaproveitamento de gorduras.
- ▶ fazer refeições pouco volumosas e mais frequentes (o ideal é fazer de 5 a 6 refeições por dia).
- ▶ deve-se comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- ▶ evitar o fumo.

### OBSERVAÇÃO:

- ▶ A consistência e a composição da dieta é modificada de acordo com o grau e sintomas da gastrite ou da úlcera.

Maria da Glória Silva  
CRN 3/SP:7.366