

DICAS PARA O REFLUXO (GERD)

Maneiras de ajudar a controlar a sensação de azia após as refeições.

Evite alimentos que possam causar problemas com a válvula do esôfago

A válvula do esôfago é a parte do estômago que impede que os alimentos e o ácido estomacal entrem novamente no esôfago, o que causa sensação de azia no peito. Ela abre para deixar a comida entrar no estômago, e fecha para manter a comida no estômago. Evite alimentos como chocolate, café, alimentos apimentados, alimentos ácidos (frutas cítricas e tomates) e bebidas gaseificadas (refrigerante e cerveja), que são conhecidos por causar problemas nesta válvula em algumas pessoas.

Coma refeições menores e evite refeições grandes com muitas calorias

As sensações de refluxo também são causadas pelo ácido estomacal entrando no esôfago quando a válvula do esôfago não está funcionando corretamente. Comer refeições grandes e alimentos altamente calóricos faz com que seu estômago produza ácido extra para quebrar os alimentos. Comer refeições menores ajuda a diminuir a quantidade de ácido no estômago.

Evite alimentos ricos em gordura saturada

Alimentos com alto teor de gordura saturada, como frituras, fast food, sorvetes, carnes vermelhas, cream cheese e manteiga, são difíceis de quebrar e produzem muito ácido estomacal. Tente comer esses alimentos apenas ocasionalmente e não todos os dias.

Não tome antiácidos em excesso

Antiácidos como carbonato de cálcio (TUMS ou ROLAID) ou magnésio (MYLANTA, MAALOX, LEITE DE MAGNÉSIA) podem proporcionar alívio a curto prazo após as refeições, mas tenha cuidado para não tomar mais do que o recomendado. Certifique-se de ler as instruções no frasco ou na caixa para ver qual é a dose recomendada. Carbonato de cálcio em excesso pode causar pedras nos rins ao longo do tempo. Magnésio em excesso pode causar diarreia e dor de estômago.

Faça caminhadas depois das refeições

Ficar em pé e caminhar após as refeições ajuda a comida a se acomodar no estômago e reduz o refluxo. Tente não se deitar depois de comer, o que pode causar problemas na válvula do esôfago. Algumas pessoas descobriram que levantar a cabeceira da cama ajuda a evitar problemas com refluxo durante o sono.