



Julio Cesar Razera

GASTROENTEROLOGIA, HEPATOLOGIA E ENDOSCOPIA DIGESTIVA
CREMERS 37229

DOENÇA DO REFLUXO GASTROESOFÁGICO *Orientações Comportamentais*

- Realizar refeições leves (mais refeições ao dia, em porções menores, mastigando bem os alimentos);
- Preferir uma dieta rica em fibras (verduras, frutas, cereais);
- Não utilizar roupas apertadas, que comprimam a região abdominal;
- Realizar atividades físicas regulares;
- Perder peso;
- Diminua atividades que causem estresse físico e/ou emocional;
- Evitar alimentos que pioram o refluxo:
 - Frituras, gorduras e alimentos muito temperados;
 - Tomate e molho de tomate;
 - Alho, cebola e alimentos muito temperados;
 - Chocolates, doces e mentolados;
 - Queijos amarelos;
 - Refrigerantes e bebidas gasosas;
 - Bebidas alcoólicas;
 - Café, chá preto, chá mate e chimarrão;
 - Frutas/sucos cítricos e/ou ácidos;
 - Alimentos que piorem os seus sintomas de refluxo.
- Não beber líquidos em grande quantidade durante as refeições;
- Deitar-se somente após 2-3 horas após a refeição;
- Elevar a cabeceira da cama cerca de 15-20cm (apoiando sobre um tijolo ou madeira);
- Utilizar medicações somente sob orientação médica;
- Manter o uso regular das medicações anti-refluxo prescritas pelo seu médico.