

Dr. Fernando Bray

DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA PARA CIRURGIA

Guia prático para otimizar sua
recuperação



BRAY
CLINIC

Coloproctologia &
Gastrocirurgia

Princípios gerais

Reduzir inflamação e radicais livres | Fortalecer o sistema imunológico | Acelerar a cicatrização tecidual | Preparar o organismo para o trauma cirúrgico e recuperação pós-operatória

Evitar ou Reduzir

- Gorduras Saturadas e Trans: frituras, carnes vermelhas gordurosas, carne suína, alimentos ultraprocessados, biscoitos recheados, salgadinhos
- Açúcares Refinados: refrigerantes, doces, pães brancos, massas refinadas, sobremesas industrializadas
- Embutidos e Processados: presunto, salsicha, linguiça, bacon, enlatados, temperos prontos
- Sal em Excesso: pode causar inchaço e inflamação
- Aditivos Químicos: conservantes, corantes artificiais, produtos industrializados
- Bebidas: bebidas açucaradas

Fatores Comportamentais: tabagismo (qualquer tipo), sedentarismo, estresse, sono inadequado

Alimentos Anti-Inflamatórios Recomendados

- Frutas Ricas em Antioxidantes:
Morango | Framboesa | Amora | Mirtilo | Uva | Acerola | Ameixa | Abacate | Maracujá | Limão | Laranja | Cerejas
- Vegetais e Folhas Verdes:
Espinafre | Rúcula | Agrião
- Especiarias e Ervas:
Cúrcuma longa (açafrão da terra) | Gengibre
- Sementes e Oleaginosas:
Chia | Linhaça | Gergelim | Nozes | Amêndoas | Castanha-do-Pará
- Gorduras Boas:
Azeite de oliva extravirgem (usar frio)
- Proteínas:
Peixes (salmão, sardinha, atum) | Frango sem pele
- Chás Anti-Inflamatórios:
Camomila | Espinheira santa | Cidreira | Erva-doce | Chá verde

Suplementos Importantes (Sob Orientação)

- Ômega-3 (EPA e DHA): controle da inflamação e fortalecimento imunológico
- Arginina: essencial para cicatrização, defesa e circulação sanguínea
- Vitaminas A, C, E, K: antioxidantes poderosos, produção de colágeno, coagulação
- Vitamina D: imunidade e redução da inflamação
- Minerais (Zinco, Selênio): função antioxidante e cicatrização
- Probióticos e Prebióticos: saúde intestinal, imunidade e controle inflamatório

Orientações Práticas

- ✓ Antes da Cirurgia: criar reserva de nutrientes, fortalecer imunidade, preparar o organismo
- ✓ Depois da Cirurgia: acelerar cicatrização, proteger contra infecções, restaurar função intestinal
- ✓ Priorizar alimentos naturais e frescos: ricos em vitaminas, minerais e fibras
- ✓ Hidratação adequada: fundamental para eliminação de toxinas
- ✓ Fracionar refeições: pequenas porções ao longo do dia
- ✓ Preparos saudáveis: cozido, assado, grelhado ou vapor
- ✓ Cúrcuma com pimenta-do-reino: melhor absorção da curcumina
- ✓ Intestino saudável = recuperação otimizada: microbiota equilibrada controla inflamação

BRAY
CLINIC

*Coloproctologia &
Gastrocirurgia*