

Dr. Fernando Bray

DIETA PARA REFLUXO E DOENÇAS DO ESTÔMAGO

Guia prático de alimentos, hábitos
e orientações



BRAY
CLINIC

Coloproctologia &
Gastrocirurgia

Princípios gerais

Reduzir produção ácida |
Prevenir refluxo |
Proteger a mucosa |
Melhorar a digestão com hábitos corretos.

Evitar ou Reduzir

- Cafeinados: café, chá preto, mate
- Gordurosos/frituras e cortes suínos gordos
- molho de tomate pronto, ketchup, shoyu, mostarda, maionese temperada, vinagres, temperos prontos, pimentas/pimentão
- Processados/embutidos/enlatados; salgados fritos
- Laticínios integrais
- Menta/mentol; goma de mascar (deglutição de ar)
- Cebola e alho crus
- Doces em excesso
- Tabagismo: qualquer tipo de fumo

Orientações

- ✓ Comer devagar e mastigar bem
- ✓ Fracionar as refeições; evitar jejum > 4h
- ✓ Jantar mais cedo e deitar após 2h
- ✓ Elevar cabeceira da cama (15–20 cm) à noite
- ✓ Proteínas magras: frango sem pele, peixes brancos, ovos, tofu.
- ✓ Chás anti-inflamatórios (1–2xdia): camomila, erva-doce, cidreira, espinheira santa

BRAY
CLINIC

*Coloproctologia &
Gastrocirurgia*