



Dez Mandamentos para quem quer viver em paz com seu estômago

Pacientes com problemas digestivos referem que suas queixas, como queimação na "boca do estômago", azia e/ou má digestão, muitas vezes estão relacionadas com a alimentação e frequentemente se referem a sintomas que melhoram com uma "dietinha". Comer é um ato prazeroso e deve ser preservado.

Aqui vão algumas dicas úteis que podem ajudar.

Nunca tome nenhum medicamento sem orientação do seu médico.

Os remédios que existem hoje em dia são muito potentes contra os sintomas e podem "mascará-los", retardando o diagnóstico de doenças mais graves, como o próprio câncer. Cuidado com os remédios para dor, os antigripais e outros à base de ácido acetilsalicílico, além dos antiinflamatórios, principalmente aqueles conhecidos como não-específicos. Eles são uma das principais causas de problemas digestivos.



Bom senso.

A principal regra é evitar aquilo que você sabe que lhe faz mal e dar preferência aos alimentos que não costumam produzir sintomas. Você não precisa passar fome para fazer uma dieta. Nem deve comer até estufar. O segredo é comer certo.



Não fique muito tempo em jejum.

Se você sabe que vai ficar mais de quatro horas sem comer, faça um lanchinho leve. Uma frutinha à tarde sempre vai bem.

Faça suas refeições (café, almoço e jantar)

Nos horários corretos, em ambiente calmo, mastigando bem os alimentos. Não tenha pressa, pois, cá entre nós, 10 minutos a mais não vão fazer tanta diferença.

Frutas, verduras e legumes

Preparados da maneira que você mais gostar, sempre fazem bem. Dê preferência a esses alimentos em vez daqueles gordurosos ou muito condimentados (principalmente com excesso de alho, cebola, pimentão, etc).

Cigarro, nem pensar.

O fumo está relacionado a problemas que podem acontecer com seu estômago, como por exemplo, retardar a cicatrização da úlcera, além de provocar azia.

Deitar depois das refeições é a pior coisa que você pode fazer.

Você deve aguardar um intervalo de no mínimo 90 minutos entre a última refeição e o sono (isso vale também para a dormidinha depois do almoço).

O leite

Alivia a queimação de alguns pacientes, mas, por conter muito cálcio e proteínas que estimulam a secreção ácida do estômago, é recomendado apenas um copo, uma a duas vezes ao dia, preferencialmente no período diurno. Procure evitar aquele "leitinho antes de dormir".



Bebidas alcoólicas devem ser tomadas com moderação e nunca em jejum.

Dê uma "forrada" no estômago antes de qualquer bebida. Refrigerantes e gasosos também devem ser tomados com moderação, pois o gás distende a parede do estômago, provocando aquela sensação de estufamento e estimulando também a secreção ácida.

Um cafezinho depois do almoço e um depois do jantar

Não causam problemas. O que não pode é "tomar um dedinho de café" o tempo todo. Atenção: o que vale para o café (mesmo o descafeinado) vale também para a maioria dos chás. Os melhores são os de erva-doce e camomila.

Referência AstraZeneca - 11/08/2005