

Orientações para Doença de Refluxo Gastroesofágico

1. O que é?

Doença do Refluxo Gastroesofágico (DRGE) é a condição que se desenvolve quando o conteúdo do estômago retorna ao esôfago e provoca sintomas desagradáveis, como azia ou queimação, regurgitação (percepção do fluxo gástrico refluído na boca)

2. Quais são os sintomas?

- Azia ou queimação;
- Regurgitação (percepção do fluxo gástrico refluído na boca);
- Dor torácica;
- Tosse, pigarro;
- Dor de garganta ou irritação na garganta;
- Arroto, sensação de indigestão;
- Náusea ou vômito;
- Flatulência ou quantidades excessivas de gases.

3. Como confirmo o diagnóstico?

- pHmetria e a impedanciopHmetria esofágica são os métodos considerados melhores para seu diagnóstico;
- A endoscopia digestiva alta (EDA) é o método de escolha para avaliar se há lesões causadas pelo refluxo.

4. Como posso tratar?

Deve-se ajustar alguns comportamentos que prejudicam o refluxo:

- Evitar refeições volumosas;
- Evitar deitar por duas horas após as refeições;
- Cessar tabagismo;
- Evitar roupas apertadas;
- Evitar medicamentos que causam boca seca;
- Não comer antes das atividades físicas (alimentar hora antes de se exercitar);
- Elevação da cabeceira da cama (15cm);
- Evitar beber líquidos durante as refeições..



Orientações para Doença de Refluxo Gastroesofágico

5. Quais alimentos devo evitar?

- Gorduras;
- Cafeína;
- Chás que contenham cafeína como chá preto, chá mate e chá verde;
- Bebidas alcóolicas;
- Bebidas gaseificadas;
- Menta;
- Pimentas ou molho picante;
- Temperos;
- Alimentos cítricos: laranja, limão, abacaxi, acerola, kiwi;
- Frituras;
- Embutidos (salsicha, bacon e carne defumada);
- Chocolate;
- Cebola crua;
- Tomate.

6. Quais alimentos posso comer?

- Carnes magras (frango e peru sem pele, peixe);
- Leite e derivados (desnatados);
- Azeite de oliva;
- Ovo;
- Queijos brancos (ricota e cottage);
- Pão (preferência integral);
- Arroz (preferência integral);
- Batata (inglesa ou doce);
- Macarrão;
- Banana;
- Feijão e lentilha;
- Chá de camomila;
- Mamão;
- Gengibre;
- Aveia;
- Chá de boldo (em moderação)
- Abacate;
- Coco;
- Figo;
- Goiaba;
- Maçã;
- Melão;
- Melancia;
- Pêra;
- Uva;
- Tâmara;
- Alface;
- Espinafre, couve
- Brócolis;
- Aipo, salsinha;
- Sementes e grãos;
- Pipoca.

