



DIETOTERAPIA NA GASTRITE

1. Fabrícia de Souza Félix. Faculdade Santa Maria/FSM. Email:
fabriciasouzafelix@gmail.com
2. Maria de Lourdes Pereira da Silva. Faculdade Santa Maria/FSM. Email:
lourdespereiracz@yahoo.com.br
3. Alberlania Silva de Moura. Faculdade Santa Maria/FSM. Email:
alberlanias@yahoo.com
4. Maria de Lourdes Ferreira da Silva. Faculdade Santa Maria/FSM.
Email: lupita_enfer2009@hotmail.com
5. Geane Silva Oliveira. Faculdade Santa Maria/FSM. Email:
geane1.silva@hotmail.com

Introdução: A gastrite é uma alteração histológica da mucosa gástrica e pode ser classificada em aguda ou crônica. As lesões vão desde processo inflamatório superficial, até a atrofia do epitélio gástrico geralmente associado à infecção pela bactéria *Helicobacter pylori*. Há múltiplos fatores, incluindo os ambientais, socioeconômicos, genéticos, etiológicos, hábitos alimentares e estilo de vida que estão inter-relacionados na etiologia dessa doença. **Objetivo:** relatar por meio da literatura a dietoterapia adequada para recuperar e ou proteger a mucosa gástrica aliada a um estilo de vida saudável. **Metodologia:** revisão sistemática, realizada no mês de fevereiro de 2014, nas bases de dados Scielo e Lilacs, por meio dos descritores: gastrite, alimentação e estilo de vida. Inicialmente encontramos 11.405 artigos, após a associação dos descritores e a sua aplicação foram encontrados 04 trabalhos publicados entre os anos de 2010 e 2013, escritos na língua portuguesa e publicados na íntegra, logo após a leitura minuciosa apenas 02 artigos se enquadraram no foco deste estudo. **Resultados:** A gastrite pode atingir qualquer faixa etária, desde a infância até a fase adulta do ser humano tendo como fatores etiológicos à dieta inapropriada, tabagismo, medicamentos, estresse, procedimentos



cirúrgicos, septicemia, insuficiência hepática, irradiação do estômago e infecções sistêmicas e também o *H. pylori*. Dentre os sinais e sintomas destacam-se: edema da mucosa gástrica, hiperemia, secreção escassa de suco gástrico e ou excesso de muco, desconforto abdominal, cefaleia, êmise e náuseas. Maus hábitos alimentares como a ingesta de compostos nitrogenados, dieta rica em sal e pobre em frutas, verduras e vitamina C, ingestão de substâncias corrosivas, bebidas alcoólicas, ingestão de alimentos quentes, refrigerantes à base de cola, alimentos gordurosos, e estimulantes como: condimentos e frutas acidas, devem ser evitados para não aumentar a secreção gástrica e o desconforto abdominal. A falta de tempo para uma boa alimentação favorece a indigestão dos alimentos, irritando a mucosa gástrica predispondo o surgimento da gastrite. Uma alimentação rica em frutas e hortaliças, antioxidantes, como as vitaminas C, E e carotenoides, leite e seus derivados, carne branca e magra, geleias, mel, pão sem miolo, alimentos com propriedades calmantes e anti-inflamatórias, vegetais e frutas cruas em abundância estão relacionadas com a diminuição da lesão gástrica, assim como, o repouso, a redução do stress, a ingesta hídrica, mastigar bem o alimento, fazer refeições com calma e com intervalos a cada 3 horas, são medidas que ajudam a controlar os sintomas da gastrite e o desconforto gástrico. **Conclusão:** A gastrite é uma doença que constitui um grave problema de saúde, podendo acarretar a carcinogênese gástrica, porém pode ser revertida e prevenida através do diagnóstico precoce, tratamento medicamentoso e principalmente por meio de mudanças na dieta e no estilo de vida saudável. É importante ressaltar que devido às restrições alimentares visando reduzir a lesão gástrica podem ocorrer deficiências de micronutrientes que ajudam na cicatrização da mucosa sendo necessário fazer uma suplementação nutricional.

Palavras-chave: Gastrite. Alimentação. Estilo de vida.



CONACIS

I CONGRESSO NACIONAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
AVANÇOS, INTERFACES E PRÁTICAS INTEGRATIVAS
26 A 28 DE MARÇO DE 2014 | CAJAZEIRAS - PB
