Saiba como evitar refluxo após a ceia de Natal

As delícias das ceias de Natal e Ano novo podem se tornar um grande problema para quem sofre com refluxo. Pratos mais gordurosos, bebidas com gás e nossa tendência ao exagero podem ativar o problema.

Segundo o Ministério da Saúde, neste ano, o Sistema Único de Saúde (SUS) registrou atendimento de 62 mil pacientes com sintomas na Doença do Refluxo Gastroesofágico. Mais de 3.200 tiveram que ser internados.

Quem tem refluxo precisa ter uma atenção maior com pratos como tender, pernil, salpicão com muita maionese, espumante, chocolate, especialmente em excesso, conforme o médico endoscopista Hugo Guedes.

“Esses alimentos acabam piorando o refluxo porque, de alguma forma, ou eles aumentam a demanda de produção de ácido para serem digeridos ou podem potencializar em grande volume o retorno do ácido que está no estômago para o esôfago. Então, a gente tem que tomar cuidado com esse tipo de alimento na ceia de Natal”.

Não é preciso deixar de aproveitar a ceia. O médico recomenda comer em menor quantidade, não beber durante a refeição, dar um intervalo de 30 minutos, pelo menos, antes ou depois de comer.

Se a pessoa passar mal, a orientação é dar tempo para a digestão.

“Tente aí manter um tempo de jejum para que possa ter a passagem do alimento para a intestino e a digestão possa acontecer. Não deite logo após se alimentar. Fique um tempo sentado, caminhadas leves ou atividades leves podem ajudar. E, caso os sintomas não melhorem, você pode recorrer aos medicamentos, inicialmente com os antiácidos, e, em casos mais sintomáticos, os protetores gástricos propriamente ditos”, afirma Hugo Guedes.

Sintomas

Os sintomas típicos do refluxo são queimação no estômago, azia, dor no peito, enjoo, regurgitação, tosse, pigarro e sensação de garganta arranhada.

Se as dores ou os sintomas não melhorarem, é necessário procura um médico para o tratamento correto.

Edição:
Carolina Pimentel
Agência Brasil