

SAÚDE INTESTINAL

Cardápio para Refluxo e Gastrite

Guia alimentar com cardápio por refeição, lista de alimentos permitidos e não recomendados, e orientações de rotina para reduzir sintomas.

△ Conteúdo educativo. A conduta ideal depende do seu histórico clínico e tolerâncias individuais. Para um plano alimentar personalizado, agende sua consulta.



Dra. Tatiane Ramos

Nutricionista Clínica Comportamental · CRN3 73298

Pós em Nutrição Clínica (USP) · Pós em Comportamento Alimentar (Plenitude/SP)

Pós em Psiquiatria Nutricional (Ciclos/SP) · Pós em Fitoterapia (São Camilo)

Pós em Obesidade (USP) · Pós em Bioquímica dos Alimentos (São Camilo)

WhatsApp (11) 97133-1861

tatianeramos.com.br

@tatianeramosnutri

Agendar Consulta

Cardápio para Refluxo e Gastrite — por refeição

☀ CAFÉ DA MANHÃ

- Banana amassada com aveia
- Chá de camomila ou erva-doce
- Tapioca com queijo branco
- Ovo mexido sem gordura (opção)

🍏 LANCHE DA MANHÃ

- Mamão com linhaça
- Iogurte sem lactose
- Pera ou maçã cozida

🍽 ALMOÇO

- Arroz integral ou branco
- Frango grelhado ou assado
- Legumes cozidos (abobrinha, cenoura)
- Batata-doce ou mandioca cozida
- Salada folhosa (sem molho ácido)

🍵 LANCHE DA TARDE

- Pera cozida com aveia
- Chá de erva-doce ou camomila
- Cuscuz com ricota

🌙 JANTAR

- Sopa de legumes leve
- Purê de batata-doce
- Frango desfiado (opção)
- Macarrão simples com legumes

🌙 CEIA (SE PRECISAR)

- Maçã cozida com canela
- Chá morno de camomila

💡 **Nota clínica:** Este cardápio é uma referência geral. A tolerância é individual. Alimentos como cuscuz, pão francês e banana costumam ser bem tolerados pela maioria — mas podem variar. Para um plano personalizado ao seu histórico e sintomas, consulte a Dra. Tatiane Ramos.

O que **não comer** com refluxo e gastrite



Frituras

Coxinha, pastel, batata frita, nuggets — irritam a mucosa e retardam o esvaziamento gástrico



Molhos industrializados

Ketchup, maionese, molho barbecue — ácidos e ricos em conservantes



Refrigerantes e gaseificados

Aumentam a pressão abdominal e favorecem o refluxo



Café e chá preto

A cafeína estimula a produção de ácido gástrico. Prefira camomila ou erva-doce



Chocolate

Frequentemente associado à piora de azia e refluxo gastroesofágico



Álcool

Relaxa o esfíncter esofágico e aumenta a acidez gástrica



Pimenta e condimentos fortes

Irritam diretamente a mucosa gástrica



Tomate e derivados

Tomate cru, molho e extrato são muito ácidos — costumam piorar o refluxo



Cítricos

Laranja, limão, abacaxi, maracujá — alta acidez, piora sintomas em crise



Queijos amarelos e gordurosos

Prefira queijo branco, ricota ou cottage em porções pequenas



Pães fermentados e com embutidos

Evite recheios gordurosos e pães de fermentação longa em períodos de crise



Alimentos com menta

Relaxam o esfíncter e podem piorar o refluxo — mesmo balas e chás de hortelã

Recomendações de Rotina Alimentar

- ✓ Faça refeições menores e mais frequentes — evite estômago vazio ou muito cheio
- ✓ Mastigue devagar e coma sem pressa — isso reduz o ar engolido
- ✓ Eleve levemente a cabeceira ao dormir se houver refluxo noturno
- ✓ Evite roupas apertadas e cintos justos após refeições
- ✓ Não deite logo após comer — aguarde pelo menos 2 horas
- ✓ Mantenha um horário regular para as refeições
- ✓ Observe quais alimentos pioram os seus sintomas especificamente
- ✓ Prefira preparações grelhadas, cozidas ou assadas — evite frituras

Dúvidas comuns sobre refluxo e gastrite

Quem tem refluxo pode comer ovo?

Sim, especialmente ovo cozido ou mexido com pouca gordura. Evite ovos fritos e preparados com óleo ou manteiga.

Leite faz mal para refluxo?

O leite integral pode causar desconforto. Prefira leite desnatado, sem lactose ou bebidas vegetais como leite de aveia ou arroz.

Quem tem refluxo pode comer banana?

Sim. A banana madura é uma das frutas mais recomendadas para aliviar sintomas do refluxo e gastrite.

Tomate faz mal para refluxo?

Sim. Tomate cru, molho e extrato são muito ácidos e costumam piorar o refluxo. Evite especialmente em períodos de crise.

Quais frutas são seguras?

Banana madura, mamão, pera, melão e maçã cozida costumam ser bem toleradas. Evite cítricas como laranja, abacaxi e limão.

Pão integral faz bem?

Sim. O pão integral, sem recheios gordurosos, é rico em fibras e ajuda na digestão. Pão francês fresco também pode ser consumido com moderação.

Café faz mal para refluxo?

Sim. A cafeína estimula a produção de ácido gástrico. Prefira chás suaves como camomila ou erva-doce.

Batata faz bem para refluxo?

Sim. Batata cozida ou assada (sem fritura) é uma opção geralmente bem tolerada por quem sofre de refluxo.

Quem tem gastrite pode comer queijo?

Evite queijos amarelos e fermentados. Prefira queijo branco, ricota ou cottage em pequenas porções.

Mel pode ser consumido com refluxo?

Não há comprovação científica de que o mel melhore o refluxo. Não é um alimento contraindicado, mas também não deve ser usado como tratamento — a tolerância varia de pessoa para pessoa.

 Quer entender as causas por trás do refluxo e gastrite? Baixe também o [Guia Refluxo e Gastrite](#) — com os mitos mais comuns, gatilhos, hábitos protetores e sinais de alerta que merecem avaliação médica.



Quer um plano alimentar personalizado para o seu caso?

Consulta presencial em Itaim Bibi, São Paulo, ou online para todo o Brasil.
Dra. Tatiane Ramos · CRN3 73298 · Nutricionista Clínica Comportamental
Seg a Sex, 9h–17h · (11) 97133-1861 · nutri@tatianeramos.com.br

WhatsApp

Agendar Consulta

@tatianeramosnutri

Ver artigo completo