

ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES COM REFLUXO FARINGOLARÍNGEO

1. Alimentos que devem ser evitados:

- Gordura: frituras, carnes vermelhas, salsicha, lingüiça e bacon, pois o excesso de gordura faz com que a comida fique mais tempo no estômago, aumentando a chance de refluxo;
- Cafeína: café, chás e chocolate, pois estimulam a produção de suco gástrico, favorecendo o refluxo;
- Bebidas alcoólicas: irritam a mucosa gástrica e aumentam o refluxo;
- Bebidas gaseificadas: refrigerantes e água com gás, pois aumentam a pressão dentro do estômago;
- Pimenta: irrita a mucosa gástrica e aumenta a acidez;
- Carboidratos simples: farinha, macarrão e pão, pois diminuem a força do esfíncter que fecha a passagem entre o estômago e o esôfago.

2. Cuidados com a alimentação:

- Comer em menores quantidades a cada 2 ou 3 horas;
- Aumentar o consumo de frutas e legumes;
- Aumentar o consumo de alimentos integrais, ricos em fibras;
- Preferir carnes magras, peixes e leite e derivados desnatados;
- Evitar beber líquidos durante as refeições;
- Evitar comer de 2 a 3 horas antes de se deitar;
- Evitar deitar ou fazer exercícios logo após as refeições;
- Beber chá de camomila, pois ele atua acalmando o intestino e o estômago.

Atenciosamente,
Equipe Unyoto Otorrinos