RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 22 de Novembro de 2026

Quais os melhores alimentos para quem tem gastrite?

CAMILA BACKES

Camila Backes

Muitas pessoas enfrentam dúvidas sobre o que comer ao tratar a gastrite. É exatamente por isso que entender os alimentos que podem auxiliar no alívio dos sintomas e na promoção da cura se torna essencial. Afinal, a alimentação tem um impacto direto na saúde do estômago e pode ser uma grande aliada no controle dessa condição.

A gastrite é uma inflamação na mucosa que reveste o estômago, e as causas são variadas: infecções bacterianas, uso prolongado de anti-inflamatórios, consumo excessivo de álcool, dieta rica em gorduras e açúcares, tabagismo, incluindo o cigarro eletrônico, além de fatores autoimunes. Diante disso, uma dieta que respeite o estômago e promova o equilíbrio ácido-gástrico se mostra fundamental para prevenir e aliviar os desconfortos da gastrite. Aqui, vamos explorar alguns dos melhores alimentos para adicionar à sua lista de compras e fazer parte da sua rotina.

A aveia, por exemplo, é uma verdadeira aliada para quem sofre de gastrite. Rica em fibras solúveis, especialmente a beta-glucana, ela forma uma camada protetora no estômago que reduz a acidez e alivia a inflamação, além de promover uma digestão mais suave. Por liberar energia de forma gradual e constante, a aveia evita picos de acidez e contribui para um equilíbrio saudável no sistema digestivo. Preparações leves, como mingau ou aveia com frutas, são ideais para aproveitar seus benefícios sem sobrecarregar o estômago.

Outro alimento que merece destaque é a couve, reconhecida por suas propriedades anti-inflamatórias e cicatrizantes. Rica em vitaminas A, C e K e minerais como cálcio e magnésio, a couve ajuda a reparar e fortalecer a mucosa do estômago, além de conter glutamina, um aminoácido que reforça a proteção gástrica. Seja em sucos, saladas ou levemente refogada, a couve pode trazer alívio para a azia e a sensação de queimação, tornando-se uma excelente opção para incluir regularmente em sua dieta.

Entre as frutas, algumas são especialmente indicadas para quem convive com a gastrite. A banana, com sua textura suave, forma uma barreira natural contra a acidez, enquanto a melancia, rica em água, ajuda a diluir os ácidos do estômago e manter o corpo hidratado. Frutas como maçã e pera, quando consumidas sem casca, também são bem-vindas, pois contêm fibras solúveis que promovem a regeneração da mucosa gástrica. Incluí-las no cardápio, seja in natura, em sucos ou assadas, traz um toque de sabor e saúde ao tratamento.

Para um cuidado extra após as refeições, o chá de gengibre e hortelã é uma excelente escolha. O gengibre, com suas propriedades anti-inflamatórias, e a hortelã, com seu efeito calmante, são uma combinação poderosa para aliviar a digestão e reduzir a sensação de queimação. Preparar o chá é simples: basta ferver 250 ml de água, adicionar rodelas de gengibre e algumas folhas de hortelã, deixar em infusão por 5 a 10 minutos e consumir morno para não irritar o estômago.

Incorporar esses alimentos ao seu cotidiano pode transformar a forma como você gerencia a gastrite, promovendo alívio e favorecendo a saúde do sistema digestivo. Lembre-se de que cada escolha alimentar é um passo em direção ao bem-estar e à melhora dos sintomas, e que investir em uma alimentação cuidadosa é uma forma de tratar a gastrite com gentileza e eficiência.

Camila Backes é médica cirurgiã, endoscopista.