

Dieta na Dispepsia Funcional (DF)

O que é? A dispepsia é uma condição clínica muito frequente, definida pelos especialistas como uma síndrome que se caracteriza por dor ou desconforto na região superior e central do abdome.

Sintomas:

- Dor de estômago (do tipo queimação ou fome);
- Azia, digestão lenta, empachamento;
- Peso no abdome superior depois das refeições, náuseas e saciedade precoce.

Dieta: Embora uma parcela significativa dos pacientes dispépticos relacione piora dos seus sintomas com a ingestão de determinados alimentos, nenhuma dieta específica está indicada.

- Os alimentos que agravam o quadro obviamente devem ser evitados;
- Intolerâncias específicas, como ao glúten, lactose ou frutose, devem ser consideradas e, se confirmadas, a dieta de exclusão deve ser iniciada;
- Existe a possibilidade de que um subgrupo de dispépticos possa apresentar alergia ou hipersensibilidade a determinadas substâncias alimentares. O exemplo mais clássico é a hipersensibilidade ao glúten que pode ocasionar sintomas em um pequeno subgrupo pacientes;
- É preciso orientar hábitos dietéticos saudáveis:
 - Comer devagar;
 - Comer mais vezes ao dia;
 - Comer menor quantidade;
- Evitar:
 - Consumo de alimentos gordurosos;
 - Condimentados;
 - Alimentos ácidos;
 - Cafeína em excesso;
 - Alcool;
 - Cigarro.

Fonte: O importante papel das dietas na saúde digestiva - FBG 2013