

# Medidas para controlar os sintomas da DRGE

## MEDIDAS COMPORTAMENTAIS

Elevar a cabeceira da cama.



Evitar alimentos:



Gordurosos



Frituras



Cítricos



Café



Bebidas gaseificadas



Molhos de tomate



Hortelã

Menta



Vinagre



Chocolate

Não deitar após refeições. Esperar 2 a 3 horas após última refeição para deitar.

Fracionar a dieta / Perder peso / Não fumar



Fazer atividade física / Mastigar bem a comida

