boletim Institucional

Nº 1.296 • OUTUBRO / 2026

Beber líquidos durante as refeições faz mal? Entenda o que é mito e o que é verdade

Excesso de líquidos e bebidas açucaradas ou alcoólicas durante as refeições podem trazer impactos à saúde



A ideia de que beber água durante as refeições prejudica a digestão ou “dilui” os sucos gástricos é bastante difundida, mas não passa de um mito para pessoas saudáveis. O consumo moderado de líquidos durante as refeições não compromete a digestão nem a absorção de nutrientes. Por outro lado, a quantidade e o tipo de bebida escolhida podem fazer diferença, principalmente para quem busca controlar o peso ou manter uma alimentação equilibrada.

“Beber água durante as refeições não prejudica a digestão. Pequenos goles podem, inclusive, auxiliar a mastigação e são bem tolerados. O problema pode surgir quando há consumo excessivo ou quando o líquido é utilizado para empurrar alimentos que não foram mastigados adequadamente”, explica Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde.

Segundo a especialista, grandes volumes de líquidos podem aumentar a sensação de estufamento e causar desconforto gástrico. Em pessoas predispostas, também podem favorecer sintomas de refluxo. Para quem tem dúvidas sobre a quantidade de água, uma estratégia é beber entre 200 e 300 ml de água de 15 a 30 minutos antes da refeição. Durante a alimentação, não há uma quantidade mínima estabelecida: se houver sede, a água pode ser consumida em pequenos goles, mas a recomendação é não ultrapassar cerca de 300 ml.

Nem toda bebida tem o mesmo efeito

Embora a água seja uma das melhores opções para acompanhar as refeições, outras bebidas também costumam fazer parte do hábito alimentar dos brasileiros. A escolha, porém, pode alterar significativamente a qualidade nutricional da refeição.

Refrigerantes e bebidas alcoólicas, por exemplo, podem aumentar a ingestão de calorias e contribuir para gases e desconforto abdominal. Mesmo as versões sem açúcar dos refrigerantes não oferecem benefícios nutricionais relevantes e, por isso, devem ser consumidas com moderação.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Os sucos naturais também exigem atenção. Apesar de serem frequentemente associados a uma alimentação saudável, eles podem concentrar o açúcar de várias frutas em uma única bebida e apresentar quantidade de fibras inferior à da fruta consumida inteira.

“Na maioria das vezes, a fruta inteira é a melhor escolha porque fornece fibras, contribui para a saciedade e tende a gerar um menor impacto glicêmico. Ao preparar um suco, é possível consumir o açúcar de várias frutas de uma só vez, mas com menos fibras”, explica Cintya.

Já os chás sem açúcar podem ser uma alternativa para quem deseja variar as opções de bebidas. A especialista ressalta, no entanto, que alguns tipos, especialmente os ricos em taninos, podem reduzir a absorção de ferro quando consumidos junto às refeições. É o caso do chá-preto, chá-verde e chá-mate, que podem ser consumidos normalmente, mas, de preferência, em outros momentos do dia, especialmente por pessoas com deficiência de ferro ou maior risco de anemia.

Na prática, quando a refeição contém alimentos ricos em ferro, como feijão, lentilha, grão-de-bico e vegetais verde-escuros, é interessante evitar acompanhá-la com esses tipos de chá e optar por água. Dessa forma, é possível aproveitar melhor os nutrientes da refeição sem precisar excluir essas bebidas da alimentação.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Água deve ser a primeira escolha

Para quem deseja melhorar a alimentação, controlar o peso ou reduzir o consumo de calorias, priorizar a água durante as refeições é uma estratégia simples. A substituição de bebidas açucaradas por água também ajuda a diminuir a chamada ingestão de calorias líquidas.

A recomendação vale especialmente para refrigerantes e sucos industrializados, que podem contribuir para o consumo excessivo de açúcar e calorias ao longo do dia. Bebidas alcoólicas, por sua vez, devem ficar restritas a ocasiões esporádicas.

Mais do que eliminar completamente os líquidos das refeições, a orientação é fazer escolhas mais adequadas e respeitar os sinais do próprio organismo. “Uma alimentação equilibrada começa pelo básico: comida de verdade, boa mastigação, hidratação adequada e menos ultraprocessados. Não é necessário deixar de beber água durante as refeições, mas é importante evitar excessos e priorizar opções que contribuam para uma alimentação de melhor qualidade”, finaliza Cintya Bassi.