

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL- DIETA HIPOFERMENTATIVA

Indicação: indicada em casos de: suboclusão intestinal, pós-operatórios de tumores intestinais e abdominais, carcinomatose peritoneal, intolerância à lactose, síndrome do cólon irritável, enterite ou colite ulcerativa.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- ▶ Cereais integrais, pipoca.
- ▶ **Alimentos formadores de gases:** abacate, acelga, aipo, alho, amendoim, batata-doce, brócolis, castanha, cebola, couve-de-bruxelas, couve-flor, ervilha, feijão, gengibre, goiaba, jaca, lentilha, melão, melancia, milho verde, molhos concentrados, nabo, nozes, ovo, rabanete, repolho, uva, entre outros.
- ▶ Queijos amarelos – gordurosos (mussarela, provolone, prato, cheddar, etc)
- ▶ Leite integral, leite condensado.
- ▶ Ovos cozidos ou fritos, nozes, amendoim, castanhas.
- ▶ Gorduras, óleos e açúcares em excesso.
- ▶ Refrigerantes, bebidas alcoólicas, água tônica
- ▶ Frutos do mar (especialmente mariscos e ostras).
- ▶ Doces concentrados (goiabada, marmelada, etc).

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ▶ Frutas e legumes sem casca e sem sementes.
- ▶ Leite com baixo teor ou isento de lactose; leite de soja, iogurte natural, queijo branco, ricota ou cottage.

RECOMENDAÇÕES:

- ▶ Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- ▶ Reduza a quantidade de temperos como alho e cebola, devido a possibilidade de formação de gases com odores fortes.
- ▶ Para prevenir obstipação e desidratação consuma pelo menos 8 a 10 copos de líquidos por dia.
- ▶ À noite, faça refeições com menos volume, para reduzir a saída das fezes durante o sono.
- ▶ Introduza novos alimentos gradativamente, de acordo com a tolerância.
- ▶ Inclua na alimentação alimentos que melhoram o cheiro das fezes (salsinha, hortelã, erva-doce, pêssego, maçã, ameixa, banana-maçã).

Maria da Glória Silva
CRN 3/SP:7.366