

DIVERTICULITE

A doença diverticular ocorre principalmente no intestino grosso (cólon), mas pode surgir em outras partes do trato gastrointestinal. Ela é caracterizada pela formação de pequenas estruturas em formato de bolsas (chamadas de divertículos) que atravessam a parede interna do intestino e se projetam para as camadas mais externas, em geral não causam sintomas. Caso ocorra inflamação ou infecção dessas bolsas, o quadro é denominado **diverticulite**, que pode causar dor abdominal até complicações mais graves com necessidade de cirurgia caso ocorra o rompimento de um divertículo. As modificações na dieta visam aliviar os sintomas e prevenir complicações.

- Para os casos de diverticulite grave: pode ser necessário o jejum total
- Para os casos leves: durante o período de crise é indicado deixar o intestino repousar, consumindo uma dieta líquida ou leve e de fácil absorção. Serão excluídos alimentos estimulantes que podem piorar o quadro de dor e desconforto abdominal.

Alimentos indicados: Dieta Leve

- Chás de ervas (EXCETO chá preto ou mate)
- Água de coco
- Sucos de frutas naturais coados de acordo com tolerância individual
- Bebidas à base de soja
- Sopas de legumes sem casca e sementes, canja, caldo de carne ou frango
- Gelatina, sagu e purê de frutas
- Picolé de frutas (exceto os que contenham leite na composição)
- Frutas sem casca e sementes (Ex: banana, mamão, pera, melão, maçã, etc.)
- Biscoito água e sal, biscoito de água, biscoito cream cracker, biscoito de polvilho, biscoito de maisena, torrada simples, pão de fôrma, bisnaguinha
- Margarina, geleias (em pequena quantidade)
- Legumes bem cozidos (sem casca e semente) (Ex: cenoura, abóbora, berinjela, abobrinha, etc.)
- Verduras refogadas (exceto brócolis, acelga e couve-flor) observando tolerância (Ex: espinafre, escarola, etc.)

- Tubérculos cozidos: batata, cará, inhame, mandioca, mandioquinha
- Arroz branco, macarrão com molho ao sugo ou bolonhesa
- Carnes com pouca gordura (cozidas, assadas ou grelhadas): bovina (filé mignon, lagarto, coxão mole, patinho e alcatra), peixe (exceto salmão) e frango sem pele
- Ovos (omelete simples, cozidos, mexidos ou pochê)
- Óleo vegetal em pequena quantidade, pode utilizar azeite
- Temperos naturais: Alho e cebola para preparo das refeições (pequena quantidade)
- Açúcar ou adoçantes podem ser consumidos com moderação

Evitar:

- Leite e derivados (iogurte, creme de leite, coalhada, requeijão, queijos, etc.)
- Café e bebidas com cafeína
- Embutidos: presunto, salsicha, linguiça, salame, mortadela, peito de peru, carnes enlatadas, patês, carne de porco, bacon, miúdos
- bolos e biscoitos recheados ou amanteigados
- Grãos de leguminosas: feijão, soja, grão-de-bico, lentilha, ervilha
- Frutos-do-mar
- Frutas secas e cristalizadas, castanhas
- Frituras
- Condimentos em excesso: Pimenta, cúrcuma, curry, páprica picante, canela e molhos prontos como mostarda, ketchup, molhos para salada.

*****Após o período de crise é adequado manter uma dieta rica em fibras para proteção do intestino (vide orientação em “dieta para constipação intestinal”). Qualquer dúvida entre em contato com nutricionista e/ou médico*****