

ORIENTAÇÕES PARA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

A constipação intestinal se caracteriza por uma dificuldade persistente em evacuar, ela pode ser aguda ou crônica e estar associada a diversos fatores como alimentação pobre em fibras, baixa ingestão de líquidos, sedentarismo ou doenças do cólon e do reto, como diverticulose, hemorroidas, etc. As modificações na dieta visam aliviar os sintomas e prevenir complicações.

RECOMENDAÇÕES

- Consuma no mínimo 2 litros de água diariamente, outros líquidos como suco de frutas, chás, água de coco também podem complementar
- Inclua frutas diariamente nas suas refeições, se possível consumir com casca, semente e bagaço. Evitar frutas que favorecem a prisão de ventre como goiaba e caju
- Consuma legumes (se possível com a casca) e verduras (de preferência cruas) diariamente nas refeições principais, utilize uma colher de azeite para temperar.
- Acrescente fibras nos lanches, como aveia, chia, amaranto, gergelim, quinoa, linhaça. Elas podem ser adicionadas a frutas, iogurtes, etc.
- Prefira a versão integral dos alimentos, por exemplo pão e torradas integrais, arroz integral, macarrão integral e etc.
- Inclua alimentos como iogurte e leite fermentado diariamente, pois contém lactobacilos que favorecem a função intestinal
- É importante lembrar que o consumo de alimentos ricos em fibras deve ser aumentado de forma gradativa e acompanhado do aumento da ingestão de líquidos, pois podem causar gases, gerando desconforto abdominal.
- O uso de laxativos, caso necessário, deve ser criteriosamente orientado pelo médico. Qualquer dúvida entre em contato com nutricionista e/ou médico.