

ORIENTAÇÕES PARA DIARREIA

Existem diversas causas de diarreia como alimentação, uso de medicações, após procedimentos cirúrgicos, infecções e diversos distúrbios do intestino incluindo doença inflamatória intestinal, síndrome do intestino irritável, colite e etc. A diarreia pode ser aguda (< 4 dias) ou crônica (> 4 semanas), devendo ser avaliada e tratada individualmente em cada caso. As modificações na dieta visam reduzir o desconforto e prevenir complicações. Na dieta sem resíduos são excluídos alimentos ricos em fibras, gordurosos e irritantes da mucosa intestinal.

EVITAR:

- Leite e derivados (manteiga, iogurte, creme de leite, queijos em geral);
- Pães, bolos e biscoitos recheados ou amanteigados;
- Alimentos integrais (arroz integral, macarrão integral, pão integral);
- Verduras em geral e legumes couve flor, brócolis
- Grãos: feijão, soja, grão-de-bico, lentilha, ervilha, milho
- Condimentos e temperos como: pimentas, alho-poró, pickles, mostarda, catchup, molhos shoyo e inglês, massa de tomate industrializada, maionese, molhos prontos;
- Oleaginosas como: nozes, amêndoas, avelã, amendoim, castanha-do-pará, castanhade-cajú.
- Doces como: goiabada, marmelada, doce de leite, pé-de-moleque, cocada, compotas, balas, chicletes, frutas secas e cristalizadas, chocolate, doces e achocolatados.
- Frituras, carnes gordurosas, pele de frango, Embutidos: presunto, salsicha, linguiça, salame, mortadela;
- Cafeína, chá mate, chá preto

RECOMENDAÇÕES

- Se hidrate, beba água, sucos de frutas naturais coados, água de coco, chás de ervas (camomila, erva doce, erva cidreira). Durante as crises de diarreia se perde muita água pelas fezes, sendo fundamental a reposição adequada de líquidos.
- Realize pequenas refeições leves de forma fracionada, faça de 5 a 6 refeições no dia

- Frutas podem ser consumidas sem casca e sem semente, prefira maçã, goiaba, pêra, banana-maçã, pêssego. Evite frutas laxativas como ameixa, mamão, laranja com bagaço.
- Os legumes devem ser consumidos cozidos sem casca e sem semente, como abobrinha, chuchu, cenoura, mandioquinha. Evite legumes fibrosos ou fermentativos como quiabo, couve flor, brócolis, nabo, rabanete e repolho.
- Prefira arroz branco, macarrão, biscoito de água e sal, biscoito de maisena, torrada simples, pão de forma simples
- Prefira carnes magras (cozidas, assadas, grelhadas): bovina (filé mignon, lagarto, coxão mole, coxão duro, patinho e maminha), frango sem pele e peixes
- Leite e iogurtes podem ser consumidos na versão sem lactose ou a base de soja
- Qualquer dúvida entre em contato com nutricionista e/ou médico.