

# *Dr. Wilton Schmidt Cardozo*

Titular Especialista em Coloproctologia pela SBCP  
Especialista em Gastroenterologia Clínica e Cirúrgica  
CRM 76971 | RQE 31477

## **SAÚDE INTESTINAL**

Para manter a saúde do intestino é fundamental manter uma dieta saudável no seu dia a dia. Para isso, evite alimentos processados, embutidos e enlatados. Procure ingerir alimentos ricos em fibras, como; cereais, frutas e verduras, além de uma boa hidratação (1,5 a 2 litros de água diariamente). Os probióticos e prebióticos auxiliam na manutenção e equilíbrio da flora intestinal, pois estimula o crescimento de bactérias benéficas no intestino e inibe a proliferação das bactérias patogênicas, colaborando no fortalecimento da imunidade.

### **DICAS PARA CUIDAR DO SEU INTESTINO**

- **Aumente o consumo de frutas e vegetais.**

Esses alimentos são ricos em fibras que ajudam a regular o intestino. Frutas, folhas, legumes, raízes, além dos cereais integrais são extremamente benéficos para a saúde do seu intestino.

- **Aumento do consumo de líquidos.**

A água é fundamental para o intestino. Ajuda na formação do bolo fecal e evita que as fezes fiquem ressecadas. Acostuma-se a tomar de 1 a 2 copos de água ao acordar.

- **Pratique atividade física regularmente.**

Escolha uma atividade física de sua preferência. Pode ser uma atividade simples, como: caminhada, natação, hidroginástica ou pilates. O importante é evitar o sedentarismo.

- **Dê atenção a mastigação.**

Na hora das refeições, sente-se e coma sem pressa. Mastigue bem os alimentos.

- **Consuma com moderação.**

Alguns alimentos podem ter ação constipante ou aumentam a produção de gases intestinais. Por exemplo; café, chocolate, chá preto, entre outros.

- **Evite o estresse e agitação.**

O estresse e a agitação do dia a dia interferem negativamente na saúde do intestino.

- **Durma bem.**

Não dormir bem ou pouco pode ter sérios impactos na saúde intestinal. Tente dormir pelo menos 7 a 8 horas por noite.

Desligue os aparelhos eletrônicos uma hora antes de se deitar.

- **Investigue se você tem alguma intolerância alimentar.**

Por exemplo; lactose, frutose, sacarose, glúten, entre outras.

- **Evite alimentos industrializados e ultra processados.**  
Estes alimentos são ricos em sódio, carboidratos, conservantes e outras substâncias, que não trazem benefícios à saúde.
- **Fique alertas aos principais sinais e sintomas do câncer intestinal.**
  - Presença de sangue nas fezes
  - Dor ou desconforto abdominal
  - Dores ao evacuar
  - Diarreia ou prisão de ventre
  - Perda de peso sem causa aparente
  - Anemia e cansaço frequente

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Estabeleça horários para fazer as refeições.
- Comer várias vezes em menor quantidade.
- Faça 5 a 6 refeições diariamente.
- Programe-se para fazer uma refeição completa no café da manhã.
- Comer: carboidratos (pão ou torradas), proteínas e gorduras (queijo, presunto e ovo) e fibras (frutas com cereais).
- Não existem alimentos proibidos e sim alimentos que devem ser consumidos com moderação.
- Comer 3 frutas por dia, em horários diferentes.
- Dar preferência a leite e iogurte desnatados e queijo branco.
- Comer verduras e legumes no almoço e no jantar.
- Evitar doces, refrigerantes e alimentos gordurosos, como creme de leite, maionese, mortadela, linguiça, frituras e goluseimas.
- Evitar bebida alcoólica.
- Evitar o excesso de açúcar. Utilizar pouco óleo no preparo das refeições.
- Usar pouco sal e preferir temperos naturais com alho, cebola, cheiro verde, ervas e especiarias.

## PRINCIPAIS COMPONENTES DE MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA

- Interrupção do tabagismo
- Atividade física por 30 minutos, 5 vezes por semana
- Consumo moderado de álcool, uma a duas doses por dia para homens e uma ou menos doses por dia para mulheres, para quem já consome álcool.
- Índice de massa corporal ( IMC )  $< 25 \text{ kg/m}^2$  ou perda de 10-15% do peso se  $\text{IMC} > 30 \text{ kg/m}^2$
- Ingestão limitada de ácidos graxos saturados ( $< 10\%$  da Kcal/d) e trans-saturados ( $< 1\%$  da Kcal/d) e do consumo de sal
- Ingestão regular de peixes, frutas, vegetais e fibras