

EVITE:

- Inibir a vontade evacuatória. É um reflexo que normalmente acontece após as refeições.
- Alimentos constipantes como farinhas refinadas presentes no macarrão, pão branco, arroz branco, biscoitos refinados, bolachas, bem como batata, mandioca, tapioca, batata doce, mandioquinha, cuscuz.
- Alimentos industrializados também conhecidos como ultraprocessados.

IMPORTANTE:

1. Faça as refeições em horários regulares e mastigue bem os alimentos para facilitar a digestão e o trânsito intestinal.
2. Observe quais alimentos que atrasam o funcionamento intestinal, e evite-os ao máximo. Por outro lado, aumente o consumo daqueles que favorecem o funcionamento.
3. Pratique exercícios físicos regularmente. Uma simples caminhada estimula o organismo, promovendo um trânsito intestinal mais rápido e eficiente (SIMRÉN, 2002).



MUDANÇAS DE HÁBITOS ALIMENTARES FAVORECEM O INTESTINO

Referências:

-BRASIL. Atenção Primária em Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde. 2019. Disponível em: <https://bvms.saude.gov.br/constipacao-intestinal/>. Acesso em: 25 set. 2024.

-Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação, Universidade Estadual de Campinas. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO. 4ª ed. Campinas: NEPAUNICAMP; 2011.

-Simrén M. Physical activity and the gastrointestinal tract. European Journal of Gastroenterology & Hepatology. 2002 Oct;14(10):1053-6. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12362093/>. Acesso em outubro/2024.

Elaboração: Nutricionista Rebeka Ribeiro de Carrasco - Residente Multiprofissional.
Revisão: Nutricionista Daniely Simões.
Organização: Nutricionista Rafaela Doria.

Brusque/2024



NUTRIÇÃO NA CONSTIPAÇÃO



CONSTIPAÇÃO

Constipação intestinal ou prisão de ventre é a dificuldade para evacuar, ou a evacuação de fezes duras e ressecadas, que necessitam muito esforço, com frequência evacuatória de duas ou menos vezes por semana, e muitas vezes associada à dor (BVS, 2019).

Para evitar a constipação, é necessário incluir entre 19 e 38 gramas de fibras diariamente na dieta através da alimentação.



QUANTIDADE DE FIBRAS EM 100G DE ALIMENTOS

Pipoca estourada 14,3g	Aveia em flocos 9,1g	Couve-flor cozida 2,1g
Feijão cozido 8,4g	Lentilha cozida 7,9g	Repolho cru 2g
Abacate 6,3g	Brócolis cozido 3,4g	Mamão 1,8g
Cenoura crua 3,2g	Ameixa seca 4,5g	Tomate 1,2g
Couve verde refogada 5,7g	Abóbora cabotiá cozida 2,5g	Arroz integral cozido 2,7g
Pera 3g	Milho 4,6g	Pão integral 6,9g

Fonte: Adaptado da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (2011).

PREFIRA:

01 | Alimentos Laxantes

Abacaxi, ameixa, maçã com casca, mamão, manga, melancia, acerola, cacau, aveia, farelo de trigo, milho, laranja com bagaço, feijão, lentilha, soja, grão-de-bico, semente de linhaça, abóbora, abobrinha, verduras cruas, arroz integral, pão integral, vagem, pepino, figo, folhas (alface, agrião, rúcula).

02 | Líquidos

- O consumo de água é fundamental para o funcionamento do intestino.
- Se você tiver dificuldade para ingerir água, procure fazer água saborizada com limão, laranja, morango, abacaxi, gengibre, capim cidreira, hortelã, desde que consumidos sem adição de açúcar.
- Quando for sair de casa leve uma garrafinha com água.