



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

Orientação Alimentar para Constipação

Como funciona a digestão?

No estômago, inicia-se a mistura com o ácido, o qual reduz os alimentos a pequenas partículas. Vai para o intestino delgado, onde o alimento irá sofrer um processo de quebra sob efeito dos sucos digestivos, lentamente acontece a absorção de nutrientes. Ao atingir o início do intestino grosso, todos os nutrientes já foram absorvidos e o que sobra são os resíduos de alimentos e água em grande quantidade. A função básica do intestino grosso é absorver toda a água e eliminar os resíduos através do seu produto final: as fezes.

Ritmo Intestinal Normal

Pode ser de 3 vezes ao dia a 3 vezes na semana, entre estas variáveis pode ser considerado normal. A consistência das fezes também é importante e deve ser pastosa, de eliminação não dolorosa.

O que é constipação intestinal?

É a condição que leva à diminuição do número de evacuações pela diminuição dos movimentos do intestino, o que gera fezes endurecidas, de pequeno volume e difíceis de eliminar.

Contribuem para esse problema: falta de exercícios, alimentação inadequada, gravidez, medicamentos, estresse e depressão e a falta de um lugar privativo adequado.

Como prevenir ou regularizar as funções intestinais?

- Identificar os horários em que o intestino funciona melhor;
- Reflexo gastro-cólico: reflexo que desencadeia a necessidade de evacuar após a ingestão de alimentos. Procure estabelecer períodos que se sigam a uma refeição;
- Faça exercícios físicos, 30 a 40 minutos, no mínimo 3 vezes por semana;
- Alimentação saudável;
- Realize de 5 a 6 refeições diárias (café manhã, lanche matinal, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), com volume reduzido;
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos, não faça as refeições com pressa;
- Rica em fibras;
- Nas refeições, comece pela salada;
- Beba líquidos em abundância. Inclua em sua dieta água, chás e sucos naturais não coados, na quantidade mínima de 2 litros diários, para permitir uma aumento na quantidade de líquido nas fezes.

Preferir:

- Alimentos integrais: pães integrais (aveia, centeio ou preto), arroz integral, barra de cereais, aveia, granola, farelo de trigo, cereais matinais;
- Leguminosas: feijões, grão de bico, lentilha, ervilha, soja, feijão branco, tremoço;
- Legumes e verduras (4 a 5 porções/dia): abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, aspargos, berinjela, brócolis, catalonha, cebola, cenoura crua, chuchu, couve, couve-flor, espinafre, escarola, jiló, nabo, pepino, quiabo, rúcula, rabanete, tomate, vagem;



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

- Frutas (3 a 4 porções/dia): ameixa, abacaxi, melancia, melão, mamão com semente, banana, laranja com bagaço, mexerica, kiwi, pêra com casca, morango, figo, maçã com casca.

Referências Bibliográficas:

CUPARRI, L. Nutrição Clínica no Adulto – (Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar /Unifesp – Escola Paulista de Medicina. 2º ed. rev. e ampl. – São Paulo : Manole, 2005.

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.