

Dieta na flatulência

O que é? É muito comum que os pacientes atribuam inúmeros sintomas a um excesso de gás no tubo digestivo. Na prática, contudo, não é tarefa fácil para o médico definir se os sintomas referidos são realmente secundários à uma produção excessiva de gás ou à uma dificuldade em sua eliminação. Essas queixas são relatadas tanto por pacientes com distúrbios funcionais (síndrome da distensão funcional, dispepsia funcional, síndrome do intestino irritável, constipação funcional) como orgânicas (má absorção, doença inflamatória intestinal, intolerâncias alimentares).

Sintomas: é frequente o relato de agravamento dos sintomas ao final do dia e após a ingestão de determinados alimentos.

Os principais sintomas relacionados à presença de gases no tubo digestivo são eructações recorrentes, flatulência, distensão e dor abdominal.

Dieta: a produção do gás pode ser reduzida através da introdução de uma dieta composta por alimentos que forneçam o mínimo de substratos para as bactérias colônicas incluindo:

- Proteínas (carne vermelha, frango, peixe e ovos);
- Alguns carboidratos (pães sem glúten e arroz);
- Algumas verduras, legumes e frutas (alface, tomate, cerejas e uvas).

Os alimentos contendo carboidratos não-absorvíveis, teoricamente capazes de aumentar a produção dos gases intestinais, devem ser **evitados**:

- Feijão, soja, brócolis, cebola, aipo, repolho, couve-flor, ervilhas, pepino, rabanete, cenoura, passas, bananas, fibras fermentáveis e amidos complexos como o trigo e batata.

Muitos pacientes notam redução significativa na eliminação dos gases logo após o início dessa dieta, porém a sua aderência a longo prazo é difícil.

Fonte: O importante papel das dietas para a saúde digestiva – FBG 2013