

Dieta na constipação intestinal

O que é? A constipação intestinal acomete cerca de 20% da população mundial e constitui um dos sintomas mais frequentes de procura ao médico. É mais comum em mulheres e idosos e se encontra entre as doenças funcionais do intestino.

Sintomas: fezes endurecidas, esforço excessivo no ato evacuatório, evacuações infrequentes ou sensação de evacuação incompleta.

Tratamento: baseia-se em medidas comportamentais e dietéticas, além da terapêutica medicamentosa. Importante orientar o paciente quanto ao horário, obediência ao reflexo evacuatório, postura durante o ato evacuatório e a atividade física aeróbica que é capaz de estimular a motilidade intestinal e deve ser recomendada, sempre que possível.

Dieta: recomenda-se a ingestão de líquidos e fibras. As fibras (insolúveis e solúveis) estão presentes em especial nos cereais, frutas, legumes e vegetais. O equilíbrio delas, que devem ser ingeridas sem excessos, é muito importante.

Abaixo, estão listadas algumas dicas para prevenir e tratar a constipação intestinal:

- Pratique atividades físicas regularmente para fortalecer a musculatura abdominal e estimular o peristaltismo intestinal;
- Respeite o desejo evacuatório; crie o hábito de evacuar todos os dias no mesmo horário;
- Coma devagar, mantendo horários regulares das refeições e mastigue bem os alimentos;
- Aumente o consumo de frutas: as frutas são alimentos ricos em fibras solúveis e insolúveis. As solúveis aumentam o volume das fezes enquanto as insolúveis estimulam o peristaltismo intestinal, auxiliando na regularização do mesmo. Procure consumir pelo menos duas frutas ao dia, preferencialmente com a casa, onde está concentrada a maior parte das fibras insolúveis;
- Consuma verduras e legumes diariamente: Eles são responsáveis por fornecer a maior parte das fibras de nossa dieta. Eles contêm principalmente fibras insolúveis, que estimulam o peristaltismo intestinal, evitando ou melhorando a constipação intestinal. Habitue-se a iniciar as principais refeições com verduras e legumes, preferencialmente crus.
- Inclua alimentos integrais na Dieta: Os alimentos integrais (pão, arroz e macarrão integrais, farelo de trigo, aveia, linhaça, granola, dentre tantos outros) são menos processados do que as suas versões refinadas e, portanto, mantém uma maior quantidade de fibras, vitaminas e minerais nos alimentos.
- Aumente o consumo de líquidos: É muito importante a ingestão adequada de líquidos como sucos, chás e principalmente água (1,5 a 2 litros/dia), para favorecer o trânsito intestinal. Uma boa maneira de não esquecer dos líquidos é manter uma garrafa de água sempre por perto.
- Consuma alimentos probióticos e prebióticos: Os probióticos são microrganismos benéficos, que auxiliam a manutenção de uma microbiota intestinal equilibrada essencial para um bom funcionamento do intestino. Esses microrganismos estão presentes principalmente em leites fermentados e alguns iogurtes. Os prebióticos estão presentes em alguns tipos específicos de fibras, que servem como alimentos para essas bactérias benéficas (probióticos), estimulando seu crescimento e reprodução. Os prebióticos estão presentes, por exemplo na banana, chicória, alho, alho porró e cebola. Sempre que possível inclua os leites fermentados ou iogurtes no café da manhã ou no lanche da tarde.

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