

Orientação Nutricional para Diverticulite

Nas Crises – Quando está inflamado, com dor

Nas crises agudas, perfurações e hemorragias, a alimentação oral poderá ser suspensa. Com a recuperação, inicia-se a alimentação com uma dieta com baixo teor de resíduos, ou seja, de acordo com as seguintes orientações:

- Faça as refeições em local tranquilo, sentado à mesa, mastigando bem os alimentos, pois facilitará a digestão deles;
- Alimentos ricos em fibras e gorduras deverão ser evitados até que a crise passe.
 - São eles: pães e biscoitos integrais, arroz integral, feijão, ervilha, farelo de trigo, verduras folhosas em geral, frutas (como ameixa, mamão, abacate, laranja, pera), legumes (como cenoura, tomate, berinjela, beterraba, quiabo, rabanete, jiló, vagem e chuchu), croissants, sonhos, folhados, biscoitos recheados e amanteigados, frituras em geral, queijos gordos, margarinas, manteigas, bacons, sorvetes cremosos, chocolate, carnes gordas;
- Alimentos que contêm leite ou soro de leite também deverão ser evitados, pois contêm lactose, cuja ingestão causa desconfortos como dores abdominais e gases, além da diarreia.
 - São eles: leite de qualquer espécie animal, queijos, leite em pó, leite condensado, creme de leite, bebidas lácteas, farinha láctea, iogurtes, pães e massas preparados com leite ou derivados, molhos brancos, cremes e sobremesas como manjar, pudins, sorvetes cremosos.

Após a recuperação – Orientações para o dia-a-dia

Após a recuperação, é necessário adotar uma alimentação rica em fibras, para evitar que o intestino fique preso, o que leva à inflamação dos divertículos. Siga as orientações a seguir:

- Faça as refeições em local tranquilo, sentado à mesa, mastigando bem os alimentos, pois facilitará a digestão deles. Além disso, a mastigação estimula os movimentos do intestino;
- Beba bastante líquido, no mínimo, **3 litros por dia**. Em jejum, beba 1 copo de água e aguarde 10 minutos para se alimentar;
- Evite alimentos que “prendem” o intestino como maçã, limão, batata inglesa e maisena;
- As fibras estimulam o funcionamento do intestino. Sendo assim, inclua os alimentos ricos em fibras na sua alimentação.
 - São eles: pães e biscoitos integrais, arroz integral, feijão, ervilha, germe e farelo de trigo (1 colher de sopa por dia), verduras folhosas em geral, frutas (como ameixa, mamão, abacate, laranja, pêra), legumes (como cenoura, tomate, berinjela, beterraba, quiabo, rabanete, jiló, vagem e chuchu). Atenção: ao consumir alimentos ricos em fibras é necessária a ingestão de muito líquido. Caso contrário, o efeito será inverso;
 - Aumente a prática de exercícios físicos, como por exemplo, caminhada;
 - Estabeleça um horário fixo para a evacuação, sendo esse horário com tempo disponível, em ambiente tranquilo.

Fonte: <https://www.gamedii.com.br/especialidades-nutricao/380-orientacao-nutricional-para-diverticulite>