



CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Constipação intestinal é um problema comum, principalmente nas pessoas com hábitos alimentares não saudáveis, como: ingerir poucas fibras nas refeições e muitos alimentos industrializados, que não produzem resíduos (como macarrão, biscoitos e outros), beber pouca quantidade de líquido e/ou se alimentar em horários irregulares.

Ela pode ser gerada também por dificuldade de evacuar, falta de exercícios físicos (que causa perda do tônus da musculatura do intestino), uso de laxantes por longos períodos, tensão nervosa e preocupações, desidratação e certos medicamentos.

Para o conforto e a saúde, a maioria das pessoas deve evacuar uma vez por dia, embora algumas requeiram uma evacuação a cada dois ou três dias. Muitas vezes, o nervosismo leva a pessoa a usar laxantes sem necessidade.

A dieta alimentar diária deve conter pelo menos 25g de fibras, que podem ser fornecidas com a inclusão de quantidades adequadas de frutas, vegetais e grãos integrais, alimentos essenciais para o tratamento da constipação.

Dicas (1)

O farelo de trigo é muito eficiente para promover a formação de maior volume fecal e o alívio da constipação. Entretanto, deve ser usado com moderação e aumentado gradualmente acompanhado de muita água. Utilize-o apenas com recomendação nutricional, pois ele pode causar gases e empanzimento, além de reduzir a absorção de ferro, cálcio e outros minerais.

Prefira o consumo de produtos integrais, como arroz, pães e biscoitos.

As fibras tendem a ficar concentradas nas cascas, nos talos, nas folhas externas e nas sementes comestíveis dos alimentos, partes que normalmente descartamos. Tente consumir frutas, legumes e verduras cruas.

Prefira sempre as carnes brancas (peixe e frango), que, além de mais fácil digestão, apresentam menor teor de gordura e, portanto, também são mais saudáveis.

Adultos devem beber aproximadamente oito copos de líquidos todos os dias (as bebidas alcoólicas não contam).

ATENÇÃO

Qualquer aumento no consumo de alimentos ricos em fibras deve ser gradual e acompanhado de mais líquidos.

Evite os seguintes alimentos, que agravam a constipação:

- frutas – maçã (sem casca ou cozida), banana, caju e goiaba;
- farináceos – maisena, creme de arroz e mucilon de arroz;
- bebidas – chá preto, refrigerantes e chá-mate; e
- legumes – cenoura cozida e chuchu.

Prefira os alimentos ricos em fibras e aqueles com propriedades laxativas, como:

- legumes e verduras (sempre que possível crus) – aspargo, repolho, brócolis, espinafre, chicória, couve-flor, couve-de-bruxelas, aipo, beringela, tomate e cenoura crua;
- leguminosas – feijões (todos os tipos), grão-de-bico, ervilha seca e lentilha;
- frutas (sempre que possível com a casca e o bagaço) – amora, figo, laranja, maçã, pêra, framboesa, pêssego, tangerina, caqui, mamão e ameixa; e
- outros – produtos integrais e milho (espiga, assado, flocos).

Dicas (2)

Ingredientes para um coquetel laxativo:

- 150ml de suco de laranja
- 1 colher de sopa de farelo de aveia ou de trigo
- 2 ameixas secas com a água
- 1/4 de mamão papaia

Caso esteja com a taxa de glicemia alta ou apresente diabetes mellitus, faça a opção entre utilizar o farelo de aveia ou as ameixas secas.

Modo de preparo:

Coloque as ameixas de molho na véspera (à noite) em um copo tipo americano cheio de água (100ml) na geladeira. Aproveite a água para bater no liquidificador as ameixas com os demais ingredientes. Não coe.



H O S P I T A L