



DIARRÉIA

A causa mais freqüente da diarréia é a intoxicação alimentar, cujas principais características são o aumento do número de evacuações e a perda de consistência das fezes, que se tornam líquidas.

O consumo exagerado de alimentos laxativos, goma de mascar ou balas sem açúcar adoçadas com sorbitol, laxantes e medicamentos para ingestão à base de magnésio vendidos em farmácias pode ocasionar um efeito passageiro. Em muitos casos, entretanto, a diarréia se desenvolve sem qualquer causa aparente. Só há motivos para preocupação se ela for freqüente.

Uma das piores complicações da diarréia é a desidratação, que ocorre com mais facilidade em bebês, crianças e idosos. Boca seca, lábios rachados, indiferença, confusão mental e diminuição da urina associados a diarréia são sintomas de desidratação, que, além de diminuir as reservas de água do corpo, reduz os níveis de dois importantes minerais: sódio e potássio.

Dicas

Ingira mais líquidos, principalmente aqueles com muito sódio e potássio, como água-de-coco, caldo e suco de frutas, para ajudar a repor os sais e outros minerais perdidos com a diarréia. Tente beber meia xícara de algum líquido a cada 15 minutos.

A pectina pode ser usada para controlar a diarréia. Faça ingestão à vontade de maçã sem casca crua em pedaços ou em compota (com pequena quantidade de adoçante ou não adoçada).

No período agudo, consuma alimentos com baixo teor de fibras.

Evite durante a diarréia alimentos que contenham lactose, como o leite.

Prefira sempre as carnes brancas (peixe e frango), que apresentam menor teor de gordura e são mais saudáveis e mais fáceis de digerir.

As bebidas alcoólicas e o café devem ser evitados durante a diarréia e nas primeiras 48 horas após a melhora do quadro.

Prefira os seguintes alimentos no período agudo:

- frutas (principalmente cozidas) – banana, caju, goiaba e maçã sem casca;
- cereais – batata (de todos os tipos), maisena, creme de arroz, mucilon de arroz, arroz, farinha de mandioca, pães brancos e massas; e
- legumes – chuchu cozido e cenoura cozida.

Evite os seguintes alimentos no período agudo:

- pães de fibras integrais, cereais, farelo e produtos feitos com alimentos integrais;

- sementes, frutas oleaginosas (amêndoas, amendoins, castanhas e nozes), pipoca e coco;
- leguminosas, como feijão (de todos os tipos) e lentilha (consuma apenas o caldo); e
- frutas e vegetais com peles, cascas, sementes e porções fibrosas.

Como preparar um soro reidratante em casa?

- 1 copo de água
- 1 pitada de três dedos de sal
- 2 colheres de chá cheias de açúcar

Para maior precisão, use a colher-medida encontrada nos postos de saúde ou em uma farmácia. Se preferir outra bebida para reidratação nos intervalos, ingira água-de-coco.

Curiosidade

As bebidas ou balas à base de gengibre podem ajudar a diminuir a náusea.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Mahan, L.K., Scott-Stump, S. Krause. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Roca, 1998.
Franco, G. *Tabela de composição dos alimentos*. Rio de Janeiro: Ateneu, 1989.
Weiss, S.E. *Alimentos saudáveis: alimentos perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável*. Reader's Digest Association, 1998.
© Direitos reservados ao Pró-Cardíaco S.A. Proibida a reprodução total ou parcial.