

Nutrição Unimed

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL



Constipação intestinal ou prisão de ventre é um distúrbio caracterizado pela dificuldade persistente para evacuar. Entre as causas mais comuns estão: dieta pobre em fibras, pouca ingestão de líquidos e sedentarismo. Só se considera um quadro típico de constipação, quando ocorrem duas ou menos evacuações por semana e/ou o esforço para evacuar é grande demais e pouco produtivo.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed | 
Salto/Itu

Sugestões para evitar esse problema:

- Ingerir bastante líquidos, no mínimo 2L ao dia (água, água saborizada com frutas, Chás sem cafeína);
- Beber um copo de água em jejum todas as manhãs;
- Consumir alimentos ricos em fibras: vegetais folhosos: agrião, alface, acelga, brócolis, espinafre, couve/ legumes: abóbora, beterraba, abobrinha, vagem/ frutas: mamão, acerola, ameixa, tangerina, caqui, uva com casca, banana d'água e pera/ leguminosas: feijão, soja, lentilha, grão de bico, milho/ cereais: pão, biscoito e cereais integrais, farelo de trigo ou de aveia.
- Preparar os alimentos cozidos, assados, grelhados ou ensopados;
- Utilizar o azeite de oliva para cozinhar e temperar legumes e verduras;
- Utilizar ervas aromáticas para temperar os pratos, tais como: salsinha, cebolinha, coentro, sálvia, alecrim, orégano, tomilho;
- Evitar a pimenta-do-reino e pimentas em geral;
- Preparar os sucos de frutas e verduras sem coar;
- Preparar verduras e legumes sempre al dente, para conservar as fibras;
- Aproveite ao máximo as cascas ou talos dos alimentos.
- Os alimentos que prendem o intestino, como maçã, banana prata, goiaba, caju, limão, cenoura cozida, batatas, aipim, inhame, cará, creme de arroz, chá preto, refrigerantes e mate, podem ser ingeridos moderadamente desde que associado a uma ingestão adequada de fibras.
- Crie o hábito de ir ao banheiro sempre que sentir vontade de evacuar.



Material elaborado pelas nutricionistas:

Aline Santos CRN3 47551

Carla Bilotta CRN3 31840

Sarah Yamasaki CRN3 46804

Mariana Boni CRN3 38768

Unimed | 
Salto/Itu

Unimed | 
Salto/Itu