



LIDAR COM INCHAÇO ABDOMINAL E FLATULÊNCIA

INTRODUÇÃO

As pessoas com Doenças Inflamatórias do Intestino¹, incluindo a Doença de Crohn² (DC) e a Colite Ulcerosa³ (CU), relatam frequentemente que se sentem inchados. Muitas outras também se preocupam com o excesso de gases e os seus efeitos, como os ruídos que causam na barriga e os odores característicos.

Esta brochura informativa responde a algumas das questões frequentemente colocadas acerca do inchaço abdominal e da flatulência. Também contém sugestões e dicas úteis para lidar com estes sintomas.

O QUE CAUSA O INCHAÇO ABDOMINAL E A FLATULÊNCIA?

Existem muitas explicações possíveis para o inchaço abdominal e a flatulência. Uma causa possível para o inchaço abdominal é a flatulência. Os gases podem ficar presos no estômago e intestinos, o que causa o tal inchaço abdominal, ou então podem ser expelidos.

O inchaço abdominal é também um sintoma comum do Síndrome do Intestino Irritável⁴ (SII). Esta é uma condição separada das DII, mas ambas, CU e DC, estão associados a um grande risco de SII. Por isso, é possível que as pessoas com DII também tenham sintomas de SII. Por exemplo, uma crise de CU pode ser seguida por sintomas de SII, incluindo o inchaço abdominal que pode durar até vários meses.

Tem sido sugerido que o inchaço abdominal ocorre com maior frequência em casos de obstipação. Comer muita comida gordurosa pode retardar o esvaziamento do estômago e isto também pode causar inchaço abdominal e desconforto. Também poderá sofrer com inchaço abdominal se tiver adesões (tecido cicatrizado nas paredes do intestino) resultantes de cirurgias anteriores ou estenoses.

O QUE CAUSA A FLATULÊNCIA?

É normal existirem gases nos intestinos tendo ou não uma DII. Todos nós produzimos muitos litros de gases por dia através do processo normal de digestão. Alguns deles são reabsorvidos no sistema sanguíneo e eventualmente expelidos, os restantes têm de ser expelidos sob a forma de flatulência. A maioria das pessoas liberta gases, em média, 15 minutos por dia, mesmo quando não nos apercebemos disso.

Uma das possíveis causas para o excesso de gases é engolir demasiado ar quando

¹ DII.
² DC.
³ CU.
⁴ SII.

Comer muita comida gordurosa pode retardar o esvaziamento do estômago e isto também pode causar inchaço abdominal e desconforto.

LIDAR COM INCHAÇO ABDOMINAL E FLATULÊNCIA



comemos, bebemos (algumas comidas e bebidas gaseificadas podem contribuir para isso) ou falamos⁵. Fumar também pode contribuir para aumentar a quantidade de ar engolido. Algumas pessoas engolem ar como reação nervosa.

O excesso de gás também pode ser causado por uma bactéria, cuja presença é normal no cólon, que produz gás em demasia quando digerimos algumas comidas/alimentos, como é o caso por exemplo do feijão, do repolho e da couve de bruxelas, que por contêm carboidratos complexos são de difícil digestão para o nosso organismo. Alimentos que contêm sorbitol⁶ também podem causar problemas semelhantes. A pobre absorção da comida pelo intestino delgado (mais comum na Doença de Crohn) significa que a comida mais indigesta atinge o cólon, onde a bactéria pode digeri-lo, acabando por produzir ainda mais gás.

Pesquisas têm demonstrado que pessoas com DC no intestino delgado são mais propensas a ser intolerantes à lactose do que pessoas com CU ou a população em geral. A intolerância à lactose é causada por falta da enzima da lactase no intestino o que significa que o corpo não consegue fazer uma boa digestão da lactose. Ao invés, é fermentada pela bactéria produtora de gás no cólon.

Infelizmente, não existe uma solução simples – o que funciona para uns, pode não funcionar para outros.

COMO POSSO REDUZIR O EXCESSO DE GASES?

Infelizmente, não existe uma solução simples – o que funciona para uns, pode não funcionar para outros. No entanto, algumas pessoas consideraram úteis as seguintes ideias:

PENSE NA FORMA COMO COME

- Crie um ambiente relaxado na hora de comer, quanto mais tensão nervosa houver na hora das refeições mais prejudicada será a digestão;
- Coma pequenas e frequentes refeições (entre 5 a 6 por dia), pois um intestino vazio produz mais ar e ruídos;
- Algumas pessoas acham que comer uma refeição grande à noite os faz sentir desconfortáveis. Se se aperceber que é o seu caso, tente deixar mais tempo entre a última refeição e a hora de ir para a cama, para ver se ajuda;
- Ao comer devagar e de boca fechada certifica-se que mastiga bem a comida e evita engolir excesso de ar.

EVITE COMIDAS QUE POSSAM AFETAR:

Alguns alimentos, como feijão cozido, cebolas, couve-flor, grãos e cereais integrais são bastante conhecidos por serem ‘gasosos’. No entanto, o que provoca muitos gases numa pessoa, pode não provocar noutra. Em todo o caso, pode tentar evitar:

- Alimentos com alto teor de gordura e ovos – estes podem provocar gases fétidos;

⁵ Aerofagia.

⁶ Um composto cristalino adocicado encontrado em alguma fruta.



LIDAR COM INCHAÇO ABDOMINAL E FLATULÊNCIA

- Alimentos com açúcares refinados, especialmente aqueles que contêm sorbitol – um adoçante artificial;
- Comidas picantes, principalmente aquelas a que não está habituado;
- Alimentos com alto teor de fibra (por exemplo pão integral e alguns cereais escuros);
- Legumes crus, especialmente se tiver Doença de Crohn estenosante (estreitamento do intestino). Cozer completamente os legumes ajuda a decompor as fibras, o que poderá ajudar na digestão, a melhorar o inchaço abdominal e a flatulência;
- Alguns carboidratos que são cozinhados e depois refrigerados tornam-se resistentes ao amido⁷, o que poderá causar inchaço e gases, quando ingeridos. São exemplos, a batata, a massa e as batatas fritas pré-congeladas, que são alimentos reaquecidos.

Pode saber se tem uma intolerância ou é sensível a determinados alimentos ou ingredientes. Se tiver dificuldade em identificar que comidas lhe estão a causar inchaço e/ou gases, pode criar um plano diário do que come durante uma ou duas semanas. Anote tudo aquilo que come e bebe e como isso o faz sentir.

Poderá valer a pena experimentar tirar completamente determinados alimentos da sua dieta por curtos períodos de tempo (4 a 6 semanas) para perceber se isso ajuda. No entanto, tenha em mente que, cortando um certo número de alimentos, pode estar a causar uma falha de nutrientes no organismo. É importante manter uma dieta equilibrada. Converse sempre com a sua equipa de gastroenterologia para perceber se eles o podem encaminhar para um nutricionista da área, principalmente se quer fazer uma dieta de longo termo ou uma dieta mais restrita e extensiva.

Consultar o seu médico é também uma boa ideia se suspeitar que é intolerante à lactose. Há vários tipos e níveis de intolerância, e um diagnóstico correto é essencial para identificar a solução mais indicada.

Alguns portadores de Síndrome do Intestino Irritável (SII) aperceberam-se que fazer uma dieta baixa em FODMAP⁸ ajuda a reduzir o inchaço e a flatulência. FODMAP é uma abreviatura para um grupo de moléculas de comida conhecido como carboidratos fermentados, encontrado em fruta, milho e laticínios (ver nota 8). Estas moléculas são de difícil digestão, pois estas passam para o cólon onde agem como fonte de alimento para as bactérias. À medida que as bactérias digerem a FODMAP, poderão causar os tais sintomas de inchaço abdominal e flatulência. Ao cortar com a comida que contenha FODMAP considera-se que haverá um alívio destes sintomas e muitos pacientes com SII descobriram que esta dieta baixa em FODMAP é especialmente útil. Algumas pesquisas sugerem que pessoas com DII também podem ter sintomas de SII e que uma dieta restrita em FODMAP é difícil de seguir. Neste sentido, se quiser tentar esta dieta, deve procurar a ajuda de um nutricionista especializado para assegurar que não

⁷ Alimentos resistentes à digestão e fermentado no intestino grosso.

⁸ A dieta FODMAP é baseada na retirada de alimentos que são mal absorvidos e sofrem fermentação pela flora intestinal, causando sintomas como má digestão, excesso de gases, diarreia, inchaço abdominal, cólicas e prisão de ventre (...). Alguns exemplos desses alimentos são a cenoura, beterraba, maçã, manga, massas e mel, mas os sintomas variam de uma pessoa para outra, devendo-se estar atento para identificar qual alimento é a causa da má digestão.



LIDAR COM INCHAÇO ABDOMINAL E FLATULÊNCIA



Beber apenas água, idealmente 2 litros por dia para uma mulher e 2,5 litros por dia para um homem, dependendo da idade, clima, estatura e condição pessoal.

perderá nutrientes importantes.

BEBER

- Beba apenas água, idealmente 2 litros por dia para uma mulher e 2,5 litros por dia para um homem, dependendo da idade, clima, estatura e condição pessoal. Confirme com a sua equipa de gastroenterologia quanta água deve beber por dia;
- Evite cafeína no café, chás e cola. Experimente descafeinado, chá de hortelã-pimenta ou infusões de ervas e frutas;
- Evite bebidas gaseificadas e efervescentes, pois contêm gás;
- As bebidas alcoólicas podem aumentar a quantidade de gás produzido;
- Evite beber por uma palheta, pois fará com que engula muito ar.

OUTRAS DICAS:

- Evite o stress, este pode fazer com que engula muito ar. Quando estiver tenso, pratique uma respiração lenta e tranquila;
- Evite estar sentado por longos períodos de tempo, se trabalhar sentado, faça pausas regulares para esticar as pernas e o abdómen;
- Faça exercício físico regularmente para ajudar a melhorar o trânsito intestinal, por exemplo caminhadas curtas depois das refeições podem ajudar a movimentar a comida digerida e o gás;
- Massageie firme mas gentilmente o abdómen, da direita para a esquerda, para aliviar o gás preso;
- Pratique exercícios de esfíncter anal para o ajudar a controlar melhor os gases;
- Evite vestir roupas muito justas na zona do peito, para não aumentar a pressão sobre o abdómen e tornar difícil a passagem normal do ar.

COMO SE LIVRAR DOS ODORES?

Somos muito mais sensíveis ao nosso próprio odor do que as outras pessoas são. Contudo, se está preocupado, aqui ficam algumas ideias úteis:

- Tente manter a divisão onde se encontra bem ventilada;
- Acenda uma vela aromática, um difusor de aromaterapia (pode experimentar óleos de lavanda ou de limão) ou um incenso aromático;
- Algumas pessoas acham que os sprays refrescantes de aerossóis ajudam a disfarçar o mau odor. Experimente daqueles blocos fixos para que esteja sempre em funcionamento, ou aqueles aromatizadores que vão soltando as fragrâncias em intervalos regulares;
- Use sprays neutralizadores que ajudam a eliminar, em vez de disfarçar os maus odores (são facilmente encontrados em supermercados ou drogas);
- Use roupa interior ou pensos que absorvam os gases;
- Sente-se em almofadas ou cadeiras almofadadas que filtrem os gases.

✉ geral@crohncolite.pt

Facebook Doentes

Facebook Familiares & Amigos

Nota: o conteúdo desta brochura foi gentilmente cedido pela Crohn and Colitis UK. Tradução Ana Sofia Correia (ASC Translations: www.asctranslations.pt). Tradução e adaptação da responsabilidade do Doença Crohn/Colite Portugal.