



ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA EPISÓDIOS DE DIARREIA

Estas indicações visam orientar o utente para situações pontuais de diarreia, não para ocorrência frequente de diarreia. Em caso de episódios diarreicos frequentes e persistentes deve consultar o seu médico e/ou nutricionista.

Estas orientações não devem ser seguidas de forma permanente.

Evite alimentos com propriedades diuréticas que estimulem o intestino ou que sejam de difícil digestão tais como café, chocolate, chá preto e verde, refrigerantes, bebidas alcoólicas, leite, queijos, molhos comerciais (ex: ketchup, mostarda), frituras, pimenta, picante, etc.

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Ao longo do dia, ingira líquidos em abundância tais como água ou infusões sem açúcar;
- Opte por consumir alimentos leves e de fácil digestão como cenoura, arroz e frango, preferencialmente cozidos;
- Faça refeições leves com pequenas quantidades;
- Evite alimentos com propriedades diuréticas que estimulem o intestino ou que sejam de difícil digestão tais como café, chocolate, chá preto e verde, refrigerantes, bebidas alcoólicas, leite, queijos, molhos comerciais (ex: ketchup, mostarda), frituras, pimenta, picante, etc.;
- Evite alimentos com elevado teor de fibra tais como couves, frutas com casca e cereais integrais.

PREFERIR:

- Ao nível do grupo dos cereais e tubérculos: arroz branco, massa, cuscuz, batata branca sem casca, inhame, mandioca, amido de milho, tapioca, bolachas de água e sal simples, pão branco;
- Ao nível do grupo dos produtos hortícolas: purés ou legumes cozidos simples como por exemplo cenoura, abóbora, chuchu, curgete;
- Ao nível do grupo das frutas: banana (desde que não esteja muito madura), fruta cozida ou assada e sem casca (como maçã e pera);
- Dos grupos de carne e pescado: carnes magras (galinha, frango, peru, codorniz) e peixes magros (ex: pescada, maruca, dourada, robalo) assados, grelhados ou cozidos com pouca gordura;
- Grupo dos laticínios: bebida vegetal de arroz.

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA EPISÓDIOS DE DIARREIA



EVITAR:

- Produtos integrais (pão, bolachas, massa...);
- Vegetais de folha verde-escura, como espinafres, brócolos, nabiças, grelos, couves e couve-flor;
- Leguminosas (grão-de-bico, lentilhas, favas, feijão, tremoços e ervilhas);
- Frutas com casca;
- Alimentos com elevado teor de gordura e açúcares (bolos de pastelaria, biscoitos, tartes, bolachas, frituras...);
- Frutas oleaginosas (nozes, amendoim, amêndoa, etc.);
- Laticínios em geral (leite, iogurtes, requeijão e queijos);
- Adoçantes e produtos com polióis, tais como o sorbitol, xilitol, maltitol e manitol, encontrados em produtos dietéticos;
- Bebidas alcoólicas;
- Bebidas cafeinadas (café, chá preto e verde).

Evitar alimentos com elevado teor de gordura e açúcares (bolos de pastelaria, biscoitos, tartes, bolachas, frituras...).

O conteúdo desta brochura foi gentilmente elaborado e concedido pela Nutricionista Sara Barreirinhas (2098N), Diretora Clínica da Nutriscente®, no âmbito do protocolo de cooperação com a Associação Crohn/Colite Portugal.

www.nutrisciente.com
geral@nutrisciente.com

✉ geral@crohncolite.pt

Facebook Doentes

Facebook Familiares & Amigos

Fontes:

Raymond, & Morrow, K. (2020). Krause and Mahan's food & the nutrition care process / [edited by Janice L. Raymond and Kelly Morrow]. Elsevier.