



## ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA EPISÓDIOS DE OBSTIPAÇÃO

**A prática regular de exercício físico, quer seja de intensidade leve ou moderada, é fundamental para promover uma boa função intestinal (...)**

O consumo diário de fibra em Portugal é em média de 17,8 g, significativamente inferior ao consumo recomendado pela Organização Mundial de Saúde (>25 g/dia). De forma a melhorar a função intestinal é necessária a ingestão de fibra alimentar. Esta tem a capacidade de reter a água, que se encontra no intestino, contribuindo para que as fezes se tornem mais moles e acelerando a motilidade intestinal. Assim, o processo de evacuar torna-se mais fácil. Por essa razão, para além do aumento de consumo de fibra, é imprescindível que se ingira água ou líquidos, em abundância, ao longo do dia.

A prática regular de exercício físico, quer seja de intensidade leve ou moderada, é fundamental para promover uma boa função intestinal, pois contribui para a melhoria da motilidade e do processo de evacuação, bem como para a redução de flatulência excessiva, que ocorre durante a obstipação.

De notar que doentes com DII podem necessitar de adequar o teor de fibra na sua alimentação diária, bem como ajustar o tipo de fibras consumidas (insolúveis e solúveis), de acordo com a situação clínica em que se encontram (fase aguda/remissão).

### RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Sempre que possível, comece as refeições principais com sopa de legumes;
- Consuma fruta com casca, após a devida higienização da mesma;
- O prato principal deve conter produtos hortícolas variados, quer seja em cru ou confeccionados (cerca de meio prato);
- Beba, ao longo do dia, água ou infusões sem açúcar;
- Pratique regularmente atividade física.

### PREFERIR:

- Pão de mistura, pão de centeio ou integral, pois contêm maior teor de fibra que o tradicional pão branco;
- Se prefere cereais em detrimento do pão, opte por cereais ricos em fibra não açucarados, como flocos de aveia;
- Consuma entre 3 a 5 peças de fruta por dia. Dê preferência a fruta crua, uma vez que contém maior teor de fibra do que a cozinhada. Entre as frutas com maior percentagem de fibra estão o kiwi, laranja, ameixa, papaia, figo, maçã e pera;

# ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA EPISÓDIOS DE OBSTIPAÇÃO



- Inicie o almoço e o jantar com uma sopa de legumes variados e inclua-os, também, no prato principal. O ideal é variar de hortícolas durante a semana;
- Prefira, nesta fase, o consumo de massas e arroz nas suas versões integrais, por conterem mais fibra;
- Pode também incluir, quer no prato principal ou na sopa, leguminosas tais como feijões, ervilhas, grão, favas e lentilhas (se bem toleradas). Apenas tenha em atenção que, por serem alimentos mais fermentáveis, podem causar maior flatulência no período de obstipação. Se assim for, opte por consumir apenas de vez em quando;
- Ingira entre 1,5-2 L diariamente.

**Pode também incluir, quer no prato principal ou na sopa, leguminosas tais como feijões, ervilhas, grão, favas e lentilhas (se bem toleradas).**

## **EVITAR:**

- A Banana é uma fruta que, dependendo da tolerância, pode promover obstipação em algumas pessoas;
- Alimentos com elevado teor de açúcar (doces, sobremesas, bolos de pastelaria, bolachas açucaradas, etc.);
- Refrigerantes e bebidas gaseificadas, entre outros alimentos que possam causar flatulência excessiva.

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](http://www.nutrisciente.com)

[geral@nutrisciente.com](mailto:geral@nutrisciente.com)

✉ [geral@crohncolite.pt](mailto:geral@crohncolite.pt)

Facebook Doentes

Facebook Familiares & Amigos

### **Fontes:**

Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L, Magalhães V, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola P, Soares S, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados. Universidade do Porto, 2017. ISBN: 978-989-746-181-1. Disponível em: [www.ian-af.up.pt](http://www.ian-af.up.pt).

Reynolds, A., Mann, J., Cummings, J., Winter, N., Mete, E., & Te Morenga, L. (2019). Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*, 393(10170), 434-445. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)

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

Lima, P.C., Carvalho, R. L. A. de, Oliveira, T. M. de, Freitas, F. M. N. de O., & Figueiredo, R. S. (2021). The importance of proper nutrition for patients with inflammatory bowel diseases and improving quality of life. *Research, Society and Development*, 10(15), e236101523029. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23029>