



ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS

As doenças inflamatórias intestinais (DII), como é o caso da colite ulcerosa, doença de Crohn entre outras, são caracterizadas por inflamação crónica no trato gastrointestinal, especialmente no intestino. Uma das características das DII é a má absorção de nutrientes, devido a episódios de diarreia e ingestão dietética inadequada, o que torna o doente com DII suscetível a défice de micronutrientes (ex: ferro, cálcio, vitamina B12, etc.).

Ao longo do tempo, doentes com DII podem ver reduzida a sua massa magra (*lean mass*) podendo vir a desenvolver outras condições clínicas como osteoporose ou osteopenia, pelo que o acompanhamento clínico por um Nutricionista se torna fundamental para uma correta ingestão dietética. Por outro lado, com uma alimentação desequilibrada ao longo dos anos, para além da perda de massa magra, o doente com DII pode aumentar a sua massa gorda, podendo desenvolver obesidade, em alguns casos. O cuidado nutricional é também importante para a promoção do desenvolvimento e crescimento adequados na criança.

A dietoterapia nas DII tem como principais objetivos a prevenção de carências nutricionais, melhoria de sintomas, ajuste da ingestão dietética e correção da desnutrição, assim como a prevenção de desenvolvimento de consequências a longo prazo, incluindo o défice de crescimento em crianças e a osteoporose e osteopenia em adultos.

Porém, não existe uma “dieta para as DII” que possa ser recomendada e generalizada. Embora exista um conjunto de alimentos com evidência científica que se possam restringir – especialmente na fase ativa –, cada indivíduo poderá tolerar esses alimentos de diferentes formas, e em particular na fase da doença em que se encontra. Podemos considerar duas fases na doença: a fase ativa (em que existe inflamação) e a fase de remissão (preventiva).

O acompanhamento do Nutricionista, em ambas as fases, é essencial para a melhoria de sintomas e ingestão dietética adequada. As seguintes indicações serão dadas para a população com DII, de forma geral, e de acordo com as *guidelines* existentes, existindo a possibilidade de certos alimentos não serem bem tolerados individualmente. Esta brochura não substitui o acompanhamento de um Nutricionista.

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES NA FASE DE REMISSÃO:

- Inclua saladas e vegetais crus, leguminosas, frutos secos e outras sopas além das mencionadas na fase ativa, consoante a tolerância. A introdução dos alimentos deverá ser gradual até ser completa e monitorizada por um Nutricionista com experiência em doenças gastrointestinais. Inclua fruta sem restrições, se bem toleradas;
- Prefira farinhas de mistura e verifique a tolerância aos produtos de farinhas integrais;

A dietoterapia nas DII tem como principais objetivos a prevenção de carências nutricionais, melhoria de sintomas, ajuste da ingestão dietética e correção da desnutrição (...)

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS



Exclua saladas e vegetais crus. Se tolerar poderá incluir vegetais bem cozidos e em pequena quantidade, tais como: cenoura, curgete e abóbora.

- Verifique a tolerância a alimentos com lactose, com o seu Nutricionista. Em caso de não serem bem tolerados, mantenha a preferência por leite sem lactose ou bebidas vegetais;
- Modere o consumo de açúcar, bem como de produtos que o contenham;
- Modere a ingestão de produtos que contêm cafeína (tais como café, refrigerantes, chá preto e verde), bem como das bebidas alcoólicas;
- Evite a ingestão de especiarias picantes, pimento, malagueta, se mal tolerados;
- Em relação aos condimentos, verifique a tolerância à cebola e ao alho, com o seu Nutricionista. Se bem tolerados poderá consumi-los;
- Pode consumir carnes, pescado e ovo. Verifique a tolerância a fontes proteicas com elevado teor de gordura;
- Para além dos métodos de confeção simples como cozidos e grelhados, poderá optar por outros métodos como os assados e estufados desde que utilize azeite em quantidade moderada;
- Ingira água em abundância, ao longo dos dias.

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES NA FASE ATIVA:

- Exclua saladas e vegetais crus. Se tolerar poderá incluir vegetais bem cozidos e em pequena quantidade, tais como: cenoura, curgete e abóbora. Poderá optar por um creme/sopa de legumes simples (ex: creme de cenoura/ abóbora);
- Exclua leguminosas, frutas oleaginosas com pele, bem como produtos na sua versão integral. Verifique a sua tolerância aos produtos de mistura de farinhas, com a ajuda de um Nutricionista que acompanhe DII;
- Prefira fruta sem casca, madura ou fruta inteira assada, cozida ou em puré;
- Prefira leite sem lactose ou bebidas vegetais. Verifique a sua tolerância aos restantes derivados;
- Evite produtos que contêm cafeína (café, refrigerantes, chá preto e verde), bem como das bebidas alcoólicas;
- Evite o consumo de açúcar bem como produtos que o contenham;
- Tenha em atenção a especiarias como picante, pimento e malagueta. Verifique a sua tolerância a alimentos ácidos;



ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS

Prefira métodos de confeção simples: cozidos e grelhados. Utilize o azeite como gordura preferencial para cozinhar e temperar, desde que em quantidades moderadas.

- Prefira carnes magras sem pele, como frango, peru, avestruz, coelho, perdiz, codorniz, vaca (alcatra de cozer magra, lombo e rosbife magro) e vitela (alcatra, peito e pá);
- Consuma preferencialmente peixes magros (ex. pescada, linguado, peixe-espada, robalo, garoupa, gorás, dourada, cherne, carapau, bacalhau, cachucho). Poderá ainda incluir na sua alimentação ovos, conforme a tolerância;
- Prefira métodos de confeção simples: cozidos e grelhados. Utilize o azeite como gordura preferencial para cozinhar e temperar, desde que em quantidades moderadas;
- Faça pequenas refeições ao longo do dia e mastigue os alimentos com calma.

OUTRAS INFORMAÇÕES RELEVANTES:

No caso de ser vegetariano, diabético, portador de anemia ou no caso de gravidez, o acompanhamento por um Nutricionista torna-se emergente, especialmente durante a fase ativa.

Em caso de outras distúrbios funcionais do intestino, como a Síndrome do Intestino Irritável, pode ser sugerida uma alimentação baixa em FODMAP. Esse acompanhamento deve ser feito e monitorizado com um Nutricionista certificado para a dieta baixa em FODMAP.

Deve verificar junto do seu médico a necessidade de toma de suplementos de Cálcio e de Vitamina D, uma vez que estão relacionados com a perda da matriz óssea a longo prazo.

A toma de probióticos não deve ser encorajada sem avaliação do médico e/ou de um Nutricionista que acompanhe DII.

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.nutriscente.com
geral@nutriscente.com

Fontes:

Bischoff, S. C., Escher, J., Hébuterne, X., Kłęk, S., Krznaric, Z., Schneider, S., Shamir, R., Stardelova, K., Wierdsma, N., Wiskin, A. E., & Forbes, A. (2020). ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease. *Clinical Nutrition*, 39(3), 632-653. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.11.002>

Lamb, C. A., Kennedy, N. A., Raine, T., Hendy, P. A., Smith, P. J., Limdi, J. K., Hayee, B., Lomer, M. C. E., Parkes, G. C., Selinger, C., Barrett, K. J., Davies, R. J., Bennett, C., Gittens, S., Dunlop, M. G., Faiz, O., Fraser, A., Garrick, V., Johnston, P. D., Parkes, M., Sanderson, J., Terry, H., Gaya, D. R., Iqbal, T. H., Taylor, S. A., Smith, M., Brookes, M., Hansen, R., & Hawthorne, A. B. (2019). British Society of Gastroenterology consensus guidelines on the management of inflammatory bowel disease in adults. *Gut*, 68(Suppl 3), s1-s106. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2019-318484>

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.

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

✉ geral@crohncolite.pt

Facebook Doentes

Facebook Familiares & Amigos