



## Alimentos que devem ser evitados!

- ⇒ Alimentos produtores de gases
  - Grãos de leguminosas: feijão, ervilha, grão-de-bico e lentilha;
  - Frutos do mar, especialmente mariscos e ostras;
  - Melão, abacate, melancia;
  - Ovo cozido ou frito consumido inteiro;
  - Castanhas e amêndoas.
- ⇒ Alimentos com excesso de açúcar, como doces, pois podem induzir a diarreia.
- ⇒ Alimentos que possuem lactose (leite e derivados), pois a enzima lactase pode estar em menor quantidade gerando uma intolerância.
- ⇒ Em casos de diarreia evitar fibras insolúveis presentes nos grãos e cereais integrais.

## REFERÊNCIAS

BANIASADI, N. et al. Avaliação da qualidade do sono, ansiedade e estresse em pacientes com síndrome do intestino irritável. **Arquivos de Gastroenterologia**, São Paulo, v. 54 n. 3, p. 163-166, 2017.

PASSO, M. C.; MORAES, J. P. Microbiota intestinal nas doenças digestivas. **Arquivos de Gastroenterologia**, São Paulo, v. 54 n. 3, p.255-262, 2017.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: editora elsevier. p.628-635, 2013.

### Informações

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos  
Estudantis – PRAE/UFG  
Av. das Nações Unidas s/n – Praça Universitária  
Fone: (62) 3209-6229

### Elaborado por:

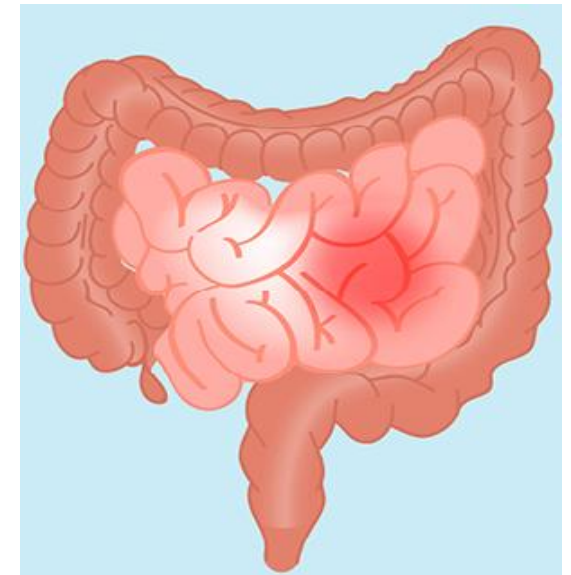
Maria Clara Dourado Marcola

### Revisado por:

Gilcileia Inácio de Deus Borba  
Grazielle Gebrim Santos  
Samantha Pereira Araújo  
Sara Cristina Nogueira



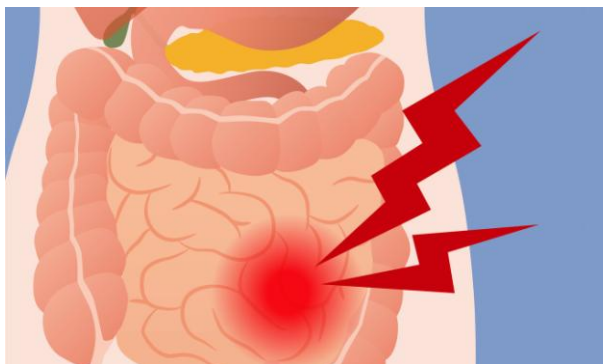
# SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL



## O que é?

A Síndrome do Intestino Irritável consiste em uma alteração da motilidade do tubo digestivo, podendo afetar todo o trato gastrointestinal.

Clinicamente é caracterizada por anormalidades do hábito intestinal (constipação e/ou diarreia) e dor abdominal.



Esta síndrome acomete mais mulheres do que homens. Os primeiros sintomas surgem na infância e adolescência, porém a maioria dos indivíduos não procura atendimento médico o que acaba levando a uma diminuição da qualidade de vida.

Esta doença é caracterizada por uma fase ativa onde há a presença dos sintomas e uma fase de remissão onde os sintomas não estão presentes.

## Causas

As causas não são completamente esclarecidas, entretanto existem alguns fatores que induzem à Síndrome do Intestino Irritável, como:

- ⇒ Predisposição genética
- ⇒ Reações autoimunes
- ⇒ Bactérias ou vírus que fazem ativação anormal da resposta imune da mucosa

## Sintomas

- Distensão e dor abdominal
- Sensação de evacuação incompleta
- Presença de muco nas fezes
- Esforço para evacuar
- Aumento de transtornos gastrointestinais associados aos sofrimentos psicossociais
- Desconforto aliviado pela evacuação
- Mudança na frequência de evacuação e na forma das fezes

Acompanhamento nutricional nestes casos é essencial para garantir a ingestão adequada de nutrientes e minimizar os sintomas

## Orientações Nutricionais

- Consumir refeições com pequenos volumes
- Aumentar o fracionamento das refeições
- Eliminar os FODMAPs – alimentos de difícil absorção e alto poder osmótico que aumentam o volume de líquido intestinal. São fermentados por bactérias produzindo gases que podem agravar o desconforto intestinal



### ALIMENTOS INDICADOS

- ⇒ Alimentos ricos em fibras do tipo amido resistentes, pois atuam como prebióticos, que serão usados pela microbiota intestinal para seu desenvolvimento. Presentes na banana, alho e cebola.
- ⇒ Alimentos fontes de probióticos, uma vez que uma microbiota saudável previne doenças. Presentes em leites e iogurtes fermentados;
- ⇒ Consumo adequado de água, de 2 a 2,5 litros diariamente.