

TENHO INTESTINO PRESO, O QUE FAZER PARA MELHORAR?



SHIS QI 15, Conjunto G, Lago Sul, Brasília-DF (61) 3704 9000
www.hospitalbrasil.com.br Hospital Brasília

NEDIC
NÚCLEO ESPECIALIZADO EM
DOENÇAS INTESTINAIS COMPLEXAS



Tenho intestino preso, o que fazer para melhorar?

Fezes duras? Dificuldade ou esforço para evacuar? Três ou menos evacuações durante a semana? Esses desconfortos gastrointestinais merecem atenção quando se manifestam, pois são sintomas clássicos da constipação intestinal.

Como prevenir e aliviar a constipação?

Primeiro, é preciso ter em mente que medicamentos laxantes não devem ser utilizados sem indicação médica, uma vez que seu uso em excesso e por períodos prolongados pode trazer consequências graves que englobam desde problemas renais – por causa da perda de eletrólitos causada pela diarreia secundária – até disfunções nos sistemas gastrointestinal e cardiovascular.

Desse modo, o ideal é pensar no tratamento de maneira constante e sempre com a ajuda de um profissional de saúde.

Dicas

- Invista em uma alimentação rica em fibras.
- Mantenha uma boa alimentação para que o organismo funcione da melhor forma, mas quando se trata de constipação, as fibras devem ganhar destaque na dieta. Isso porque, de acordo com o Ministério da Saúde, uma das causas da constipação é a baixa ingestão de fibras, que deve ser de, pelo menos, 25g quando considerada uma dieta de 1.800 calorias diárias.
- Dê preferência a água, chás e sucos naturais – facilitam o trânsito intestinal. Recomenda-se o consumo de, aproximadamente, dois litros de água por dia.
- Pratique atividades físicas regularmente.

Exemplos de quantidade média de fibra nos alimentos

- Maçã com casca - 3g
- Banana - 2g
- Laranja média - 3g
- 1/2 xícara de brócolis - 2g
- Cenoura média - 2g
- Tomate médio - 2g
- 1 xícara de alface - 1g
- 1 fatia de pão integral - 2g
- 1/2 xícara de arroz integral - 2g

Alimentos laxantes

ABACATE, ABACAXI, ABÓBORA, ABOBRINHA, AMEIXA, AMÊNDOAS, AMORA, ARROZ INTEGRAL, ASPARGO, AVEIA, BERINJELA, BETERRABA, BRÓCOLIS, CAQUI, CEBOLA, CENTEIO, CHOCOLATE, COUVE-FLOR, DAMASCO, DOCES EM GERAL, ERVILHA, FARELO DE CEREAIS, FEIJÃO, FIGO, FRAMBOESA, GRANOLA, GRÃO-DE-BICO, JABUTICABA, JILÓ, LARANJA, LEITE E DERIVADOS, LENTILHA, MAMÃO, MANGA, MARACUJÁ, MEL, MELADO, MELÃO, MELANCIA, MILHO, MORANGO, PALMITO, PEPINO, PÊSSEGO, QUIABO, RABANETE, REPOLHO, TANGERINA, TOMATE, UVA, VAGEM, VEGETAIS FOLHOSOS EM GERAL.

Se você não tem costume de utilizar fibras em sua dieta, é importante que elas sejam inseridas de forma gradual, para que o organismo se acostume com elas. É normal, ao se adotar o consumo de fibras, sentir o abdome mais inchado ou a presença de gases se sua introdução for feita de modo rápido. Se tiver esses sintomas, procure seu médico ou nutricionista. Também é possível o uso de suplementos de fibras em casos selecionados.

É fundamental, ao utilizar fibras, que estas sejam hidratadas para que não haja piora da constipação. Por isso, a hidratação correta é fundamental para o tratamento da constipação intestinal.