

CUIDADOS NA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

REDUZA O GLÚTEN

Embora síndrome do intestino irritável não seja sinônimo de doença celíaca ou sensibilidade ao glúten, há uma menor tolerância a essa proteína nas fases agudas.

Além disso, os alimentos que naturalmente tem glúten (trigo, centeio, cevada, malte) também são fontes de oligossacarídeos, um carboidrato altamente fermentável.

EVITE COZINHAR COM ALHO E CEBOLA NO MESMO PREPARO

A base de tempero alimentar do brasileiro é alho e cebola, porém, ambos também são riquíssimos em oligossacarídeos. Embora sejam alimentos antiinflamatórios e muito interessantes para nossa saúde, seu consumo por pessoas sensíveis a FODMAPs pode desencadear quadros de distensão abdominal e dor.

Na hora de cozinhar, prefira utilizar apenas um deles por preparo. Aproveite para caprichar em outros temperos como cúrcuma, cominho, páprica, orégano, manjeriço, tomilho, e tantos outros.

INCLUA FIBRAS NA ALIMENTAÇÃO SE O SEU CASO NÃO É DIARREICO

Não adianta trocar o pão branco por pão integral, a quantidade de fibras ainda será pequena.

Inclua no seu dia a dia aveia, chia, semente de abóbora sem casca, semente de girassol, psyllium. Evite apenas a linhaça, caso esteja em crise e produzindo muitos gases pois ela contem teor moderado de FODMAPs

NÃO ESQUEÇA DA ÁGUA

Consumir fibras sem adequar o nível de água é um erro sério. Quanto mais fibra e menos água no intestino, mais difícil será evacuar, já que haverá um ressecamento das fezes.

Para calcular seu consumo de água diário multiplique seu peso por 30ml. Depois repita, substituindo por 35ml.

Ex: 50kg x 30ml = 1.500ml

50kg x 35 = 1.750ml

Portanto, seu consumo diário de água deve ser entre 1,5l a 1,7l.

Caso haja prática intensa de atividade física ou o clima da sua cidade seja muito seco, considere o valor de 1,750ml como o mínimo.

CUIDADO COM OS CHÁS

Chás podem ser grandes aliados em uma alimentação saudável, mas cuidado, alguns possuem alto ou médio teor de FODMAPs.

Dê preferência para chá verde, chá de hortelã e chá branco.

USE A TECNOLOGIA A SEU FAVOR

Muitas vezes é difícil dar as informações corretas para o profissional que te acompanha, principalmente quando o intestino é preso. É um tal de "não lembro quanto tempo fiquei sem evacuar", "não me lembro qual era a cor", enfim.

Essas informações são muito importantes pra nós. Existe um app (muito fofo, por sinal) chamado Cocô Feliz (verdinho, com emoji de cocô).

Nele você consegue colocar informações completas sobre suas fezes, formato, coloração, presença de gases, muco, sangue. Consegue também colocar informações sobre menstruação, o que é bem bacana na suspeita de endometriose intestinal.

Além disso, você consegue gerar um gráfico e uma tabela da sua frequência intestinal com todos os sinais e sintomas anotados e compartilhar com o profissional.