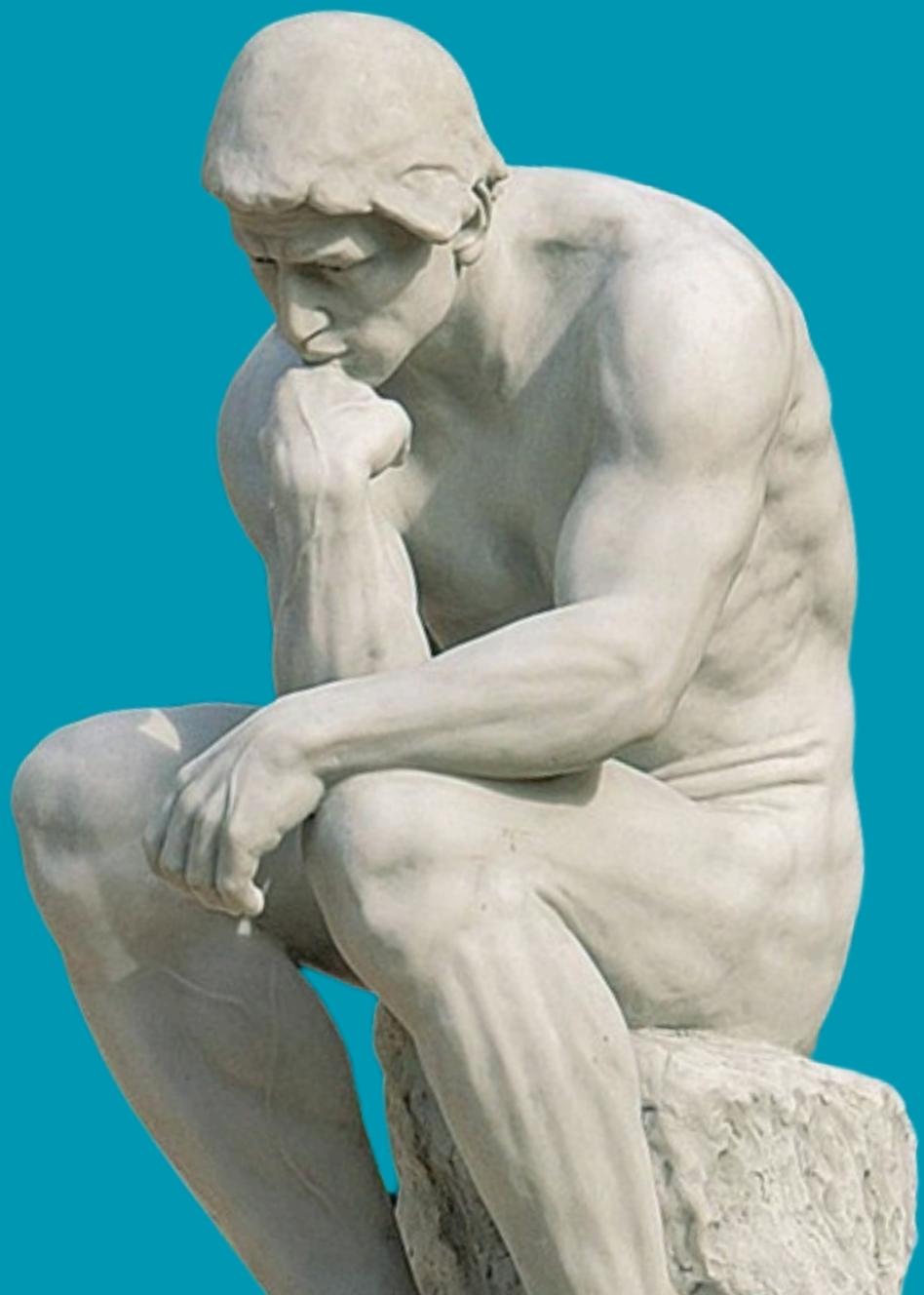


# GUIA DA SAÚDE INTESTINAL



# SUMÁRIO

<b>Introdução.....</b>	<b>3</b>
<b>O cocô ideal.....</b>	<b>4</b>
<b>Hábitos que favorecem a saúde intestinal.....</b>	<b>5</b>
<b>Fibras.....</b>	<b>5</b>
<b>Água.....</b>	<b>8</b>
<b>Atividade física.....</b>	<b>9</b>
<b>Posição para evacuar.....</b>	<b>9</b>
<b>Solucionando queixas comuns.....</b>	<b>10</b>
<b>Constipação.....</b>	<b>10</b>
<b>Receita água de ameixa.....</b>	<b>11</b>
<b>Psyllium.....</b>	<b>12</b>
<b>Gases.....</b>	<b>13</b>
<b>Leguminosas.....</b>	<b>14</b>
<b>FODMAPS.....</b>	<b>16</b>
<b>Orientações finais.....</b>	<b>24</b>

# INTRODUÇÃO

Você provavelmente já ouviu falar que o intestino é o nosso segundo cérebro e que a saúde deste órgão impacta o nosso organismo como um todo, certo? Embora possa haver algum exagero nesta afirmação e a ciência ainda esteja descobrindo de que forma se dá está relação cérebro-intestino, é seguro afirmar que **cuidar da saúde do intestino esteja entre uma das principais atitudes que podemos tomar para melhorar a nossa qualidade de vida.**

Mas, o que isto significa na prática? Imagine que no seu intestino vive um grande grupo de microrganismos, com destaque para a bactérias, que é chamado de microbiota intestinal. Entre estes habitantes existem os "mocinhos" e os "vilões", que disputam este nobre território. Vencerá a guerra o grupo que for melhor alimentado **através daquilo que você come!**

Enquanto os **mocinhos** se alimentam, sobretudo, das **fibras** presentes em todo o reino vegetal, os **vilões** se alimentam de **açúcares, proteínas de origem animal consumidas em excesso e de gorduras**, sobretudo as **saturadas** (carnes, ovos, leite integral, queijos e óleo de coco, por exemplo) e **trans** - tudo aquilo o que encontramos nos **alimentos processados**.

As consequências de uma **microbiota intestinal desequilibrada** vão desde **problemas digestivos e para evacuar** até, se supõe, disfunções imunes e psiquiátricas. Neste guia você encontra informações para cuidar bem da saúde do seu intestino.

**Faça bom uso e não se deixe para depois!**

# O COCÔ IDEAL

O ideal é que as suas fezes sejam do **tipo 3 ou 4** na escala de Bristol!

## ESCALA DE BRISTOL

**Tipo 1** Pequenos fragmentos duros, semelhantes a nozes.



**Tipo 2** Em forma de salsicha, mas com grumos.



**Tipo 3** Em forma de salsicha, com fissuras à superfície.



**Tipo 4** Em forma de salsicha ou cobra (mais finas), mas suaves e macias.



**Tipo 5** Fezes fragmentadas, mas em pedaços com contornos bem definidos e macias.



**Tipo 6** Em pedaços esfarrapados.



**Tipo 7** Líquidas.



# HÁBITOS QUE FAVORECEM A SAÚDE INTESTINAL

## FIBRAS

O consumo de fibras **mínimo** deve ser de **25-35g** por dia.

É importante ressaltar que muitas vezes **superestimamos o nosso consumo diário**.

Você pode, por exemplo, comer uma grande quantidade de **vegetais folhosos** e acreditar que com eles está atingindo suas necessidades diárias.

No entanto, esses alimentos **não possuem uma quantidade significativa de fibras!**

## NA PRÁTICA

A seguir você encontra exemplos de refeições ricas em fibras:

**Prato de arroz, feijão, PTS e vegetais + uma fruta**



**Total de fibras: ~24g**

## Batida de frutas



Em um liquidificador bata iogurte (natural e sem sabor), frutas, chia/ linhaça e psyllium\* (de 2 a 5g).

Você ainda pode adicionar whey para deixar mais proteico e abacate para deixar mais calórico.

Também pode ser consumido na forma de mingau (sem bater no liquidificador) se preferir.

**\*O consumo de psyllium deve estar associado ao consumo adequado de água!**

**Total de fibras: ~15g**

## Overnight oats (ou aveia adormecida)



Essa receita é, basicamente, uma preparação feita com aveia, iogurte, frutas e o que mais você desejar.

**Você encontra a receita clicando aqui.**

**Total de fibras: ~10g**

# FIBRAS

Mais dicas para aumentar a ingestão de fibras:

Coma vegetais crus e cozidos no mínimo duas vezes por dia. Quanto maior a variedade, melhor!

Substitua alimentos refinados por integrais (pão, macarrão, arroz) e reduza o consumo de ultraprocessados (salgadinhos, bolacha recheada, refrigerante...).

Coma frutas como mamão e ameixa.

Se for fazer suco de frutas, não retire o bagaço!

Sempre que possível, adicione sementes (chia, linhaça, gergelim...) nas suas preparações.

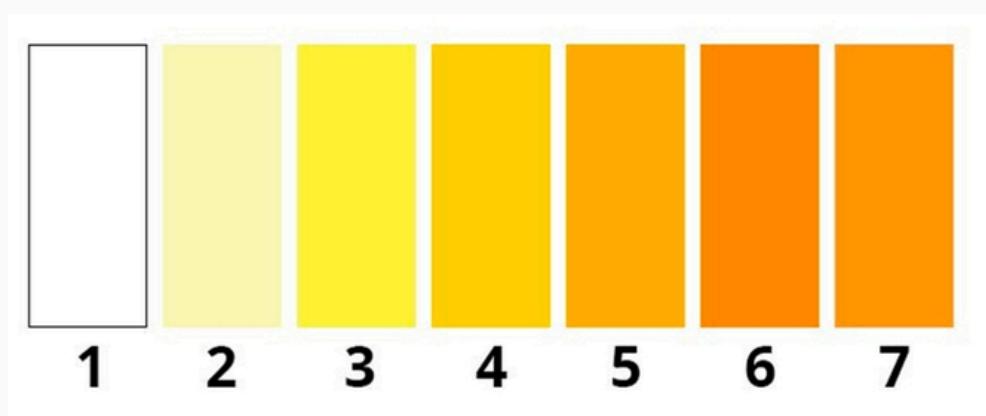
Coma aveia/ farelo de aveia.

# ÁGUA

Apenas o consumo de fibras **não é suficiente**. O alto consumo de fibras e baixo consumo de água pode, inclusive, agravar a constipação.

Por isso, crie o hábito de beber água com frequência.

**Sentir sede** é um sinal de que você **não está ingerindo água o suficiente**. Utilize a cor da sua urina como referência: quanto mais clara (igual ao número 1), melhor!



## Sinais comuns de desidratação:

- Boca seca
- dor de cabeça
- cansaço
- constipação
- tontura

# ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividade física pode ajudar no trânsito intestinal!

Até mesmo uma caminhada diária pode fazer diferença. Comece já da forma que for possível para você.

# POSIÇÃO PARA EVACUAR

A posição que você senta no vaso pode atrapalhar a sua evacuação. Utilize um banquinho para te ajudar a ficar na posição correta.

## POSTURA INCORRETA!



Sentar-se ao vaso de maneira inadequada, interrompe o fluxo do seu cólon.

## POSTURA CORreta!



Com o uso do “Meu Banquinho”, o seu cólon vai ficar totalmente aberto e relaxado.

## SOLUCIONANDO QUEIXAS COMUNS

### CONSTIPAÇÃO

Apesar de ser algo comum no dia a dia de muitas pessoas, a constipação não é algo que deve ser **normalizado**.

Fazer cocô a cada 2/3 dias não é normal. Fezes muito duras ou muito moles também não!

**10 dias sem fazer  
cocô**



# RECEITA: ÁGUA DE AMEIXA

Uma dica de receita que pode ajudar na constipação e que muitos pacientes fazem é a água de ameixa. Basta **clicar na imagem** para acessar.



## PSYLLIUM

O psyllium é um tipo de fibra que pode ajudar a atingir a recomendação diária (25g) com maior facilidade, auxiliando em casos de constipação.

O ideal é que seu consumo seja de, no máximo, **30g por dia**. No entanto, é recomendado **fracionar essa quantidade**, visto que consumir essa porção de uma vez só pode causar desconfortos.

## DICAS PRÁTICAS

Você pode começar utilizando uma porção de 5g por vez, e ir aumentando essa quantidade (até no máximo 15g por vez) conforme vai se acostumando com um maior consumo de fibras.

### **Exemplo:**

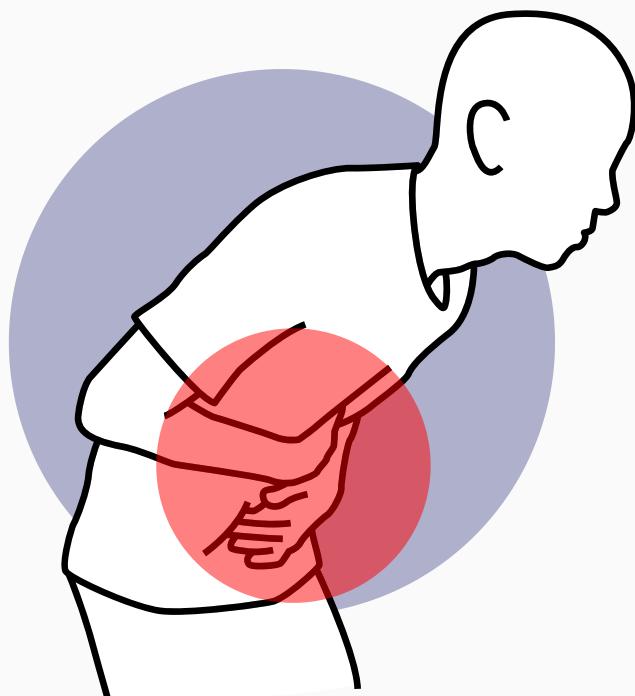
Comece com 5g em duas refeições diárias, depois aumente para 10g em uma delas e 5 na outra, depois 10+10 e até 15+15, observando se não sente nenhum desconforto intestinal. Lembre-se de beber bastante água!

**Experimente colocar em batidas, no mingau, na salada, com iogurte ou na refeição que você preferir.**

# GASES

A formação de gases no nosso organismo é **normal** (principalmente se você começar um plano alimentar que inclui mais fibras que o habitual). No entanto, a formação **excessiva** pode indicar que algo não está certo.

Na maioria dos casos esses sintomas são decorrentes da **má digestão dos alimentos** (principalmente leguminosas e alimentos ricos em fodmaps).



A seguir você encontra uma lista desses alimentos e como reduzir os sintomas.

# LEGUMINOSAS

As leguminosas são ótimas fontes de fibras. No entanto, se não forem preparadas da forma correta, podem causar **gases e distensão abdominal**.

Abaixo você encontra dicas para evitar esses desconfortos:



Faça o **remolho** dos grãos por no mínimo 12h, **trocando a água** sempre que possível.



**Descasque** os grãos, se possível.



**Cozinhe** bem os grãos (você ainda pode fazer uma fervura deles e trocar água antes de cozinhar em definitivo).



**Triture** os grãos (você pode fazer pastinhas/patês!).

## DICAS GERAIS

Evite consumir vegetais crus. Ao cozinhá-los, o teor de fibras diminui, podendo reduzir os gases e desconfortos.

Fazer a Trituração dos vegetais antes de consumi-los também ajuda na redução dos sintomas.

Ao preparar suas leguminosas (feijão, lentilha...) sempre faça o remolho e, posteriormente, a fervura e o descarte da água. Isso reduz a quantidade de substâncias que causam os desconfortos.

Prefira consumir as suas leguminosas na forma de pastas, sopas, cremes e até mesmo na massa de panquecas.

**Receitas que você pode utilizar (clique para acessar):**

[Homus](#)

[Patê de feijão branco](#)

[Panqueca de lentilha vermelha](#)

# FODMAPS

## O QUE SÃO FODMAPS?

Os FODMAPs são carboidratos que são **mal absorvidos** no intestino delgado e possuem maior tendência à **fermentação** por bactérias intestinais.

Algumas pessoas possuem maior propensão à essa fermentação, tendo como resultado diversos **sintomas gastrointestinais** como distensão, dor, gases e diarreia.

A seguir você encontra uma lista dos alimentos com maior/menor quantidade de FODMAPs para que assim você possa evitá-los ou priorizá-los.

**ATENÇÃO: não deixe de conversar com o seu nutricionista sobre isto, para que ele possa lhe orientar em relação aos ajustes nutricionais necessários.**

# VEGETAIS

## Evitar



Alcachofra



Alho



Alho poró



Aspargos



Cebola



Couve de bruxelas



Repolho



Beterraba



Brócolis



Cogumelos

## Preferir



Abobrinha



Alface



berinjela



Abóbora



Cenoura



Batata



Tomate



Brotos de feijão



Pimentão



Milho



Pepino



Acelga

# FRUTAS

## Evitar



Maçã



Pera



Melancia



Cerejas



Caqui



Nectarina



Abacate



Pêssego



Ameixa



Manga



Amora



Damasco

## Preferir



Laranja



Uva



Banana



Melão



Mamão



Kiwi



Morango



Limão



Maracujá



Tangerina



Amoras



Carambola

# LEITE E LATICÍNIOS

## Evitar



Iogurtes



Queijos frescos\*



Leite de vaca



Sorvetes

\*Cream cheese, Ricota, Cottage, Feta, Minas Frescal

## Preferir

Queijos duros  
(mais amarelos)\*Leites e iogurtes  
sem lactose

\*Provolone, Cheddar, parmesão, Grana, Parmiggiano...

# FONTE DE PROTEÍNAS

## Evitar



Grão de bico



Ervilhas



Feijão



Lentilha



Whey com lactose



Soja em grãos

## Preferir



Ovo



Tofu



Tempeh



Proteína de ervilha



Proteína de arroz



Carne/aves/frutos do mar cozidos



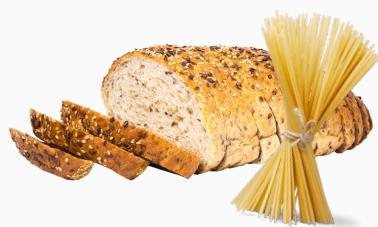
Whey sem lactose (isolado)

# PÃES E CEREAIS

## Evitar



Centeio



Trigo



Cuscuz



Bolos e biscoitos



Nhoque



Cevada



Cereais matinais



Barras de cereais

## Preferir



Alimentos sem glúten



Aveia



Arroz



Quinoa



Alimentos sem trigo/centeio e cevada



Farinha de milho

# CASTANHAS E SEMENTES

## Evitar



Castanha de caju



Pistache

## Preferir



Avelã



Macadâmia



Nozes



Amendoim



Semente de abóbora



Semente de girassol



Semente de chia



Amêndoas (no máx 10 unidades)

# AÇÚCAR E ADOÇANTES

## Evitar



Xilitol



Sorbitol



Manitol



Mel



Agave

Xarope de milho  
(rico em frutose)

## Preferir



sacarose (açúcar de mesa)



Estévia



Aspartame



xarope de bordo



Adoçantes que não contêm frutose e que não terminem em “-ol”

# ORIENTAÇÕES FINAIS

Evite consumir fibras de uma **única fonte** alimentar. A diversidade é a chave!

Evite consumir uma grande quantidade de uma **única vez**. Isso pode resultar em **desconfortos intestinais** (gases e distensão abdominal).

**Fatores psicológicos** podem sim influenciar e agravar a constipação. Quem sabe uma meditação ao acordar para começar o dia mais calmo(a)?

Medicamentos e laxantes não devem ser utilizados **sem indicação profissional**. O uso de maneira crônica pode, inclusive, **agravar o quadro de constipação**.

Tente identificar e elimine da dieta qualquer alimento que lhe traga **desconforto gástrico** (azia, refluxo, gases).

