



## Orientação Nutricional: Constipação Intestinal

**Uma alimentação equilibrada, com bom consumo de água e a prática de atividade física são fundamentais para a regularização do trânsito intestinal**

### Aumente o consumo dos seguintes alimentos

- *Verduras e legumes*: consumir diariamente, de preferência crus e com talos, no almoço, no jantar e nos lanches.
- *Frutas*: consumir de 03 a 04 porções/dia, com casca e bagaço. Dê preferência para abacate, ameixa, abacaxi, cereja, kiwi, laranja, mamão, manga, maracujá, melancia, mexerica e uva. O consumo de frutas secas também auxilia no funcionamento do intestino: ameixa, uva passa, damasco, etc. Ao ingerir suco natural adicione algum vegetal para estimular o funcionamento intestinal.
- *Leguminosas (grãos)*: feijões, ervilha, grão de bico e lentilha.
- *Alimentos Integrais*: arroz, massas, torradas, bolachas, pães, etc. Enriqueça o seu arroz, cozinhando com vegetais, como: cenoura, abobrinha, chuchu, brócolis e outros, ralados ou picados. Leia sempre o rótulo do produto, considerando que o primeiro ingrediente da lista deve ser “farinha de trigo integral”.
- *Cereais integrais e sementes*: aveia em flocos, farelo de aveia, amaranto, linhaça marrom ou dourada, chia, semente de abóbora, quinoa, granola sem açúcar, psyllium, farinha da casca do maracujá, farinha de berinjela – podem ser adicionadas de 01 a 02 colheres de sopa/dia, com frutas, na salada, com arroz/feijão, iogurte natural, vitaminas, suco natural, tapioca, omelete, etc. Faça revezamento dos cereais e sementes ou faça um mix deles.
- *Banana verde congelada ou fibra de banana verde*: bater com suco de fruta natural, vitamina, sopa, feijão, etc.
- *Gorduras boas*: azeite de oliva, abacate, semente de gergelim, semente de girassol, castanhas, nozes e peixes frescos (arenque, atum, bacalhau, cavala, salmão e sardinha).
- *Lácteos*: iogurte natural com lactobacilos vivos, kefir e coalhada.

### Ingestão de Água

- O consumo de água é fundamental para o funcionamento do intestino, principalmente com o aumento da ingestão de fibras.
- Crianças, gestantes, mães em amamentação e idosos são grupos com mais risco de desidratação. Portanto, devem estar mais atentos à necessidade de hidratação diária.
- Se você tiver dificuldade para ingerir água, procure fazer água saborizada com limão, laranja, morango, abacaxi, gengibre, capim cidreira, hortelã, etc.

### Recomendações Importantes

- Faça as refeições em horários regulares e mastigue bem os alimentos para facilitar a digestão e o trânsito intestinal.
- Não reprimir o reflexo da defecação. Tente estabelecer horários fixos para as evacuações.
- Observe quais alimentos atrasam o funcionamento intestinal e evite-os ao máximo. Por outro lado, aumente o consumo daqueles que favorecem o funcionamento.
- Pratique algum exercício físico, principalmente abdominal.
- Converse com seu médico para avaliar possíveis parasitoses, infecções intestinais ou outras doenças que podem estar relacionadas a redução do trânsito intestinal.

### Evite o consumo dos seguintes alimentos

- *Alimentos refinados (brancos)*: arroz, pães, massas, bolachas, torradas, bolos, farinhas (arroz, trigo, mandioca, milho), amido de milho, tapioca e polvilho doce e azedo.

**Evitar Ultraprocessados**: salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas em pó prontas, batata congelada, embutidos (linguiças, salsicha, presunto, apresuntado, mortadela, salame, peito de peru, paio), bolacha recheada, chocolate, achocolatado, refrigerante, resfrescos em pó, sucos prontos para o consumo, sucos a base de soja, bebidas lácteas, iogurtes saborizados artificialmente, gelatina, cereal matinal, sorvete, bolinhos prontos, massas para bolo prontas, empanados de frango, hambúrguer pronto, produtos congelados prontos para o consumo, leite fermentado, molhos prontos, temperos prontos (caldo de legumes, carne e frango, temperos prontos para arroz, feijão). São alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, gordura TRANS, sal, corantes, conservantes e aditivos.