Constipação intestinal

Orientações nutricinais

A constipação intestinal,também conhecida como prisão de ventre ,é caracterizada por uma diminuição da freqüência das evacuações,associada a dificuldade ao evacuar.Geralmente ocorre pelo reduzido conteúdo de fezes e permanecia prolongada do conteúdo fecal no intestino.
As duas causas principais do aparecimento e agravamento da constipação são a baixa ingestão de alimentos ricos em fibras e a baixa ingestão de líquidos.Além disso,podemos considerar também a idade,gravidez,obesidade,sedentarismo dentre outros.
Portanto, ingerir bastante líquidos e alimentos ricos em fibras é fundamental para prevenir e tratar a constipação.

Recomendações importantes para o seu dia a dia:

1. Mantenha uma alimentação saudável,rica em fibras como frutas,verduras,legumes,aveia,arroz integral,farelos.
2. Faça refeições regulares,evitando pular refeições.
3. Comer devagar ,mastigando bem os alimentos
4. Evite alimentos constipantes como massas com farinha branca,batata,maisena,pão branco.
5. Ingerir líquidos com freqüência, preferencialmente de 1,5 a 2,0 litros de água ao dia.
6. Vá ao banheiro sempre que sentir vontade,evitando assim o ressecamento das fezes.
7. Evitar o uso de laxantes.
8. Faca exercícios com regularidade.

Daniela V. Monaco Ferreira / Nutricionista