

# A Diarreia

---

A diarreia é uma condição onde os alimentos se movem muito rapidamente através do intestino grosso, ou seja, não é reabsorvida água suficiente. Como tal as fezes apresentam-se líquidas, dejecções rápidas e por vezes repetidas.

A dieta deve ser pobre em alimentos que possam actuar como irritantes da mucosa intestinal ou que estimulem a sua motilidade, tais como café, chá, cola, chocolate, álcool, gordura. O consumo de leite deve ser limitado.

O consumo de fibra insolúvel deve ser evitado, pois esta promove um agravamento dos sintomas uma vez que aumenta o trânsito intestinal. Recomenda-se a suplementação com bactérias próbio-ticas numa primeira instância.

## Alimentos a preferir

- Cenoura cozida e arroz cozido só com sal
- Água e chá preto
- Carnes brancas - peito de frango e peru
- Pescada, maruca e corvina cozidos
- Banana, maçã sem casca, pêra sem casca

## Alimentos a evitar:

- Alimentos que provocam gases como feijão, repolho e cebola, que causam desconforto, espasmos e inchaço
- Não utilizar óleos, gorduras, margarina, manteiga ou outro alimento similar
- Casca das frutas
- Hortaliças folhosas cruas, brócolos, abóbora, milho, couve-flor, pepino, pimentão etc., hortaliças preparadas com gordura, por exemplo manteiga, gratinadas, salteadas, com molhos do tipo da maionese
- Cereais integrais
- Leite
- Líquidos muito açucarados, como refrigerantes
- Café

# A Diarreia

---

**O consumo excessivo de alguns tipos de açúcar que são pouco absorvidos pelo intestino também pode causar cólicas e diarreia. Exemplos incluem...**

- Sorbitol - comumente usado como adoçante em alimentos dietéticos, rebuçados e gomas
- Frutose - também utilizado como adoçante e encontrada naturalmente no mel e em alguns frutos.

## **Recomendações:**

- Cozinhar o alimento só em água e sal, sem temperos ou condimentos.
- Consumir muitos líquidos ao longo do dia, pouco de cada vez.

## **Plano alimentar na Diarreia**

### **Pequeno-almoço**

1 Chá preto natural + 1 fatia de pão branco

### **Meio da Manhã**

Maçã cozida sem calda

### **Almoço**

120 g de peito de frango ou peru cozidos + 3 colheres de sopa de arroz + cenoura cozida

### **Lanche 1**

1 Fatia de pão branco torrado

### **Lanche 2**

1 Pêra cozida

### **Jantar**

Creme de cenoura + 120 g peixe cozido com batata e cenoura cozida

### **Ceia**

1 Chá + 3 bolachas torradas