

# Obstipação

---

A obstipação é muitas vezes motivada por hábitos de eliminação precários, nos quais se destaca a ausência de resposta a estímulos para o impulso da defecação e a falta de disciplina com a irregularidade no horário da defecação, a diminuição da ingestão de fibra e o insuficiente consumo de líquidos, associada à perda do tónus intestinal e o uso concomitante de laxantes.

**Esta situação deve ser tratada numa primeira instância com o objectivo de disciplinar a função intestinal. Para tal é crucial:**

1. Melhorar e normalizar a consistência das fezes.
2. Estabelecer um horário regular para a defecação.
3. Estimular o esvaziamento intestinal de forma rotineira.

Para que os pressupostos acima referidos sejam atingidos, muitas vezes é necessário modificar estilos de vida, dieta e ingestão de líquidos, bem como suplementar algumas vezes a alimentação com fibra ou fármacos que auxiliem no processo.

A alimentação na obstipação passa por um padrão alimentar equilibrado, ingerindo os alimentos de forma disciplinada, com particular destaque para os horários e em que se privilegia o aporte de fibra.

A fibra dietética refere-se à parte do alimento que os seres humanos são incapazes de digerir, contribui para um aumento do bolo fecal e está implicada na retenção de água e no aumento do trânsito intestinal. É de salientar que o seu benefício só existe na presença de água, ou seja, o seu aumento de consumo deve sempre estar associado ao aumento do consumo de água.

Quanto à adição de fibra na dieta<sup>1</sup>, deve fazê-lo de forma progressiva; se ocorrer distensão ou flatulência reduza a dose de fibras e reduza o consumo de alimentos mais susceptíveis à fermentação intestinal, tais como feijão, repolho, legumes (por exemplo, ervilha, amendoim, soja), maçãs, uvas e passas.

# Obstipação

---

No que se refere à tecnologia culinária adoptada existem alguns pormenores que podem ajudar:

## Legumes

- Escalde todos os vegetais inteiros com água quente/água fria/água quente e depois coloque a cozer.
- Cozinhe em microondas para economizar tempo e nutrientes e lembre-se que não deve colocar sal para não desidratar o vegetal.

## Leguminosas

- Demolhar reduz o potencial para a produção de gás das leguminosas, deve desprezar a água da demolha.

## Fruta

- Evite as cascas da fruta, sempre que possível.

## Grãos

- Escolha pão de cereais, integral, pão alemão, pão de mistura e centeio.
- Consuma massas *al dente*.

O "United States Institute of Medicine (IOM) of the National Academy of Science" publicou as seguintes doses diárias recomendadas para a fibra:

- Homens com menos de 50 anos: 38 gramas
- Mulheres com menos de 50 anos: 25 gramas
- Homens com mais de 50 anos: 30 gramas
- Mulheres com mais de 50 anos: 21 gramas
- Crianças: 5 gramas, além de pelo menos um grama por cada ano de idade.

# Obstipação

---

## Plano alimentar na Obstipação

### Pequeno-almoço

2 Mãos de muesli + 1 mão de farelo de trigo + leite

### Meio da Manhã

2 Kiwi ou ½ papaia + 2 tostas integrais

### Almoço

120 g de carne ou 150 g peixe + 1 batata do tamanho de 1 ovo com casca (70 g) pode ser substituída por 2 colheres de sopa de massa (já cozinhada) ou 3 colheres de sopa de grão ou feijão (já cozinhados) ou 6 colheres de sopa de ervilhas ou favas (já cozinhadas) + legumes /salada

### Lanche 1

1 Iogurte magro + 3 nozes + 1 colher rasa de farelo de trigo

### Lanche 2

1 Torrada de pão integral ou pão alemão com azeite + 1 chá ou flocos de aveia cozinhados (4 colheres de sopa) com canela + 1 fruta

### Jantar

150 g de peixe + legumes (excluir a cenoura cozida) ou salada (excluir o milho) + 1 peça de fruta ou sopa + fruta

### Ceia

1 Copo de leite ou 1 fruta ou iogurte

**Referência:** 1. Health benefits of dietary fiber *Nutr Rev.* 2009 Apr;67(4):188-205