

Doença de Crohn

A Doença de Crohn é uma patologia na qual o estado nutricional pode ficar facilmente comprometido, uma vez que se verifica, numa grande parte das situações, uma redução de apetite, acompanhada da diminuição da absorção de vitaminas e minerais, com consequente perda de peso. Assim, a manutenção de uma alimentação equilibrada é crucial para controlar a doença.

A prescrição de um plano alimentar personalizado na Doença de Crohn é fundamental, pois em determinadas fases e dependendo da severidade da doença, o plano alimentar será mais ou menos restritivo.

O que comer

A alimentação saudável ocupa um lugar cimeiro na saúde em geral, contudo na Doença de Crohn assume particular importância uma vez que a depleção de nutrientes essenciais pode estar aumentada.

A alimentação deve ser variada e contemplar sempre um equilíbrio nas fontes proteicas, bem como salvaguardar um aporte adequado de hidratos de carbono e lípidos. Para tal devem ser ingeridos sempre quatro grupos alimentares:

- Carne, Peixe, Ovos ou equivalentes de proteína tofu, seitan, etc.
- Leite e derivados ou equivalentes.
- Cereais e grãos.
- Frutas e vegetais.

É importante que efectue um diário alimentar, para que numa primeira fase se possa identificar quais os alimentos que lhe agravam determinados sintomas.

Abaixo estão indicadas algumas regras base para uma dieta equilibrada.

- Ingerir 6 refeições por dia, das quais três devem ser sob a forma de lanches, ou seja, pequenas refeições intercalares.
- Integrar sempre uma fonte de proteína em todas as refeições, por exemplo carne, peixe, ovos, queijo, fiambre, tofu, seitan, hambúrguer de soja, iogurte, etc.
- Incluir derivados do leite, pois são boas fontes de minerais, energia e proteína de alto valor biológico. Se for intolerante à lactose deve adquirir leite sem lactose, ou adquirir bebida de soja, aveia, ou arroz.
- Os iogurtes e o queijo apresentam menores teores de lactose naturalmente, contudo, os iogurtes de soja, sobremesas e gelados de soja são isentos de lactose e como tal podem ser boas alternativas caso não tolere os produtos de vaca.
- A ingestão de lípidos/ gorduras é importante, pois são boas fontes de energia bem como vitaminas lipossolúveis. Assim deve procurar consumir alguma gordura em pequenas doses e utilizar azeite como a gordura de excelência.

Doença de Crohn

Vitaminas e minerais

Uma pessoa com Doença de Crohn pode apresentar um défice nutricional por má digestão ou malabsorção da proteína alimentar, lípidos, hidratos de carbono, água e vitaminas essenciais e minerais.

A alimentação deve suprir as necessidades em vitaminas e minerais, contudo, em algumas condições clínicas onde as necessidades são muito elevadas ou a absorção está comprometida, recomenda-se suplementos vitamínicos de forma regular, para fazer face aos défices nutricionais mais frequentes como a vitamina B12, ácido fólico, as vitaminas A, D, E, K por serem lipossolúveis e os minerais zinco, cálcio e ferro.

O ácido fólico, uma vitamina do complexo B encontra-se frequentemente em défice podendo ser necessária a sua suplementação em 1 mg/dia

A vitamina D é frequente estar em défice num indivíduo com a doença em fase aguda, e, por outro lado, quando a exposição solar está diminuída, nestas situações deve ser efectuada suplementação diária de 800 UI/dia, para assegurar o correcto metabolismo do cálcio.

Hidratação

A hidratação na Doença de Crohn é muito importante, uma vez que a diarreia e a inflamação intestinal implicam uma maior mobilização / perda de líquidos.

A hidratação deve ser feita de forma faseada, ou seja, ingerir líquidos em pequenas quantidades dispersas ao longo do dia, muito embora quando o doente está menos bem a tendência seja para não ingerir qualquer tipo de alimentos e líquidos. Deve procurar contrariar esta realidade por forma a assegurar o equilíbrio entre a ingestão e o gasto.

Doença de Crohn

Alimentos a evitar

Algumas pessoas com Crohn manifestam um agravamento dos sintomas aquando do consumo de certos alimentos. O seu médico assistente ou nutricionista poderá estabelecer um plano personalizado com o intuito de controlar a sintomatologia.

- **Comidas ricas em gordura** como a manteiga, margarina, óleos, biscoitos, algumas carnes, *fast food*, queijos, produtos de pastelaria (tais como folhados, bolo de arroz, queque, etc), fritos, enchidos, etc. podem agravar o desconforto intestinal. Caso desenvolva gases e diarreia mediante o consumo de alimentos com maior teor de lípidos, então poderá estar mediante uma condição de malabsorção. Nesta situação a matéria gorda não é absorvida e passa de forma rápida no tracto intestinal, pelo que deverá optar por produtos com baixo teor de matéria gorda para assegurar a absorção completa da refeição.
- **Alimentos ricos em fibra** podem ser causadores de desconforto abdominal, uma vez que não são totalmente digeridos, e quando estes alimentos entram no intestino, provocam um aumento da motilidade. A limitação da ingestão de fibras durante um surto pode manter os sintomas sob controlo. No entanto, não há provas concretas de que a longo prazo, uma dieta pobre em fibras diminua os sintomas de Crohn de forma permanente.
- **Álcool e cafeína** estimulam os intestinos, o que pode intensificar a diarreia. Tente evitar o seu consumo quando apresentar sintomas.

Na Doença de Crohn recomenda-se a suplementação com bactérias próbioticas e em algumas situações Ómega 3 – 1 g /dia.

Fonte: <http://www.gicare.com> (Consultado em Agosto de 2010)