

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL – DIETA DE ALTA ABSORÇÃO

Indicação: Má absorção por fistulas entéricas, crohn, retocolite ulcerativa, doenças inflamatórias intestinais.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- Leite integral ou desnatado, iogurtes ou bebidas lácteas com lactose.
- Queijos gordurosos, requeijão.
- Salame, presunto, mortadela, paio, bacon, lingüiça, salsicha...
- Biscoitos recheados, pães com recheio, wafers, salgadinhos, pães gordurosos.
- Manteiga, margarina, maionese.
- Carnes gordas, carne de porco, frituras, gema de ovo.
- Molhos prontos á base de leite ou maionese, chantilly, creme de leite (hoje já existe creme de leite de soja que é permitido), gordura hidrogenada, banha.
- Chocolate, coco, sorvetes, sobremesas e açúcar em excesso.
- Refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- Condimentos prontos, pimenta, caldo de carnes e molho shoyo.

ALIMENTOS INDICADOS:

- Leite de soja líquido ou em pó isento de lactose, iogurtes de soja sem lactose, leite, iogurtes e queijos com baixo teor de lactose ou isento de lactose.
- Arroz, macarrão.
- Verduras e legumes, caldo de feijão, ervilha.
- Frutas e suco de frutas (goiaba, maçã, pêra – sem casca)
- Carnes magras, aves sem pele, peixe sem gordura rico em ômega 3. ex: salmão, sardinha, cavala, arenque, truta, bacalhau e clara de ovo cozido.
- Pão, biscoitos simples, torradas.
- Gelatina, sagu, geléia de frutas, mel.
- Chá de ervas (tipo- cidreira, camomila, hortelã, erva doce).

RECOMENDAÇÕES:

- Se necessário utilizar suplemento alimentar para evitar deficiências nutricionais.

Maria da Glória Silva
CRN 3/SP:7.366