

## ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

- Faça as refeições em local tranquilo, sentado à mesa, mastigando bem os alimentos, pois facilitará a digestão dos mesmos. Além disso, a mastigação estimula os movimentos do intestino;
- Beba bastante líquido, no mínimo, 3 litros por dia. Em jejum, beba 1 copo de água e aguarde 10 minutos para se alimentar.
- Evite alimentos que “prendem” o intestino como maçã, limão, batata inglesa e maisena,
- As fibras estimulam o funcionamento do intestino. Sendo assim, inclua os alimentos ricos em fibras na sua alimentação. São eles: pães e biscoitos integrais, arroz integral, feijão, ervilha, germe e farelo de trigo (1 colher de sopa por dia), verduras folhosas em geral, frutas (como ameixa, mamão, abacate, laranja, pêra), legumes (como cenoura, tomate, berinjela, beterraba, quiabo, rabanete, jiló, vagem e chuchu). Atenção: ao consumir alimentos ricos em fibras é necessária a ingestão de muito líquido. Caso contrário, o efeito será inverso;
- Inclua alimentos fontes de lactobacilos, como leites fermentados e iogurtes, em sua alimentação;
- Faça uso de azeite de oliva no almoço e jantar, mas com moderação. Siga a quantidade prescrita na dieta;
- Aumente a prática de exercícios físicos, como por exemplo, caminhada;
- Estabeleça um horário fixo para a evacuação, sendo esse horário com tempo disponível. O ambiente deverá ser tranquilo.

Maria da Glória Silva  
CRN 3/SP:7.366