



Bruno Giusti Werneck
Coloproctologista - Cirurgião
CRM 36.980/MG

A Síndrome do Intestino Irritável e a Dieta – Há como melhorar sem medicamentos?

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é caracterizada como o desconforto ou dor abdominal, associado ao funcionamento intestinal. São características deste problema distensão abdominal, flatulência (excesso de gases), diarreia e ou prisão de ventre. Os sintomas não precisam estar presentes em todos os casos e eles podem SE apresentar de maneira cíclica, alternando período de bem estar e piora.

Os pacientes com SII têm uma sensibilidade aumentada a estímulos de distensão e contração intestinal (movimentos de propulsão do bolo fecal) e sendo assim, o paciente sofre com o funcionamento intestinal, o que não acontece em pacientes sem a síndrome.

Apesar da causa da SII ainda não ter sido estabelecida, sabemos que, nos pacientes com SII, há a alteração dos movimentos intestinais que podem estar desordenados, espásticos ou aumentados. Tudo Isto pode gerar lentidão No trânsito das fezes (prisão de ventre), aumento da pressão dentro do intestino (dor) ou o aumento da velocidade do trânsito do bolo fecal (diarreia). Cada paciente pode ter a SII com sintomas diferentes

Quando diagnosticada, a SII pode ser controlada na maioria dos pacientes, todavia estes devem ser orientados que o problema tem caráter cíclico e novas crises podem ser desencadeadas com aumento de ansiedade, alterações ambientais ou da dieta. O tratamento envolve medidas que diminuam os estímulos intestinais (dieta, refeições mais leves e com menor intervalo) e medicamentos específicos.

Na sessão **INFORME-SE**, o leitor pode encontrar mais detalhes sobre a síndrome. Esta sessão é publicada semanalmente na barra superior do SITE.

Qual é a importância da dieta no desenvolvimento dos sintomas da SII?

Há algum tempo, alimentos específicos foram associados ao desenvolvimento de sintomas da SII. Estes são representados por carboidratos não digeridos pelo trato gastrointestinal (TGI). Dentre eles encontramos Oligossacarídeos, Dissacarídeos, Monossacarídeos e Polióis, o que forma em inglês a sigla FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols)

Rua Domingos Vieira, 319- Sala 708 – Santa Efigênia - BH – MG

Fone/Fax: (31)3241-4288 – Fone: (31) 3241-4911 – E-mail: colo@mkm.com.br

Website: <http://drbrunoproctologista.wix.com/cirurgia>



Bruno Giusti Werneck
Coloproctologista - Cirurgião
CRM 36.980/MG

Este grupo tem como característica a permanência de resíduos não digeridos em nosso TGI que por sua vez, atraem água para o interior do intestino. Esta água pode induzir a diarreia e aumento da pressão dentro do órgão, causando dor. Já os resíduos não digeridos podem ser metabolizados por bactérias e aumentar a produção de gases, o que gera distensão, cólicas e flatulência (excesso de gases).

Devemos então indicar uma dieta com baixo teor de FODMAP para todos os pacientes que tem SII?

Não. A dieta com baixo teor de FODMAP é prescrita temporariamente, para que os alimentos possam ser gradualmente reintegrados e aqueles que são considerados desencadeadores de sintomas sejam identificados. A ideia é que a dieta do paciente com SII seja mais próxima daquela que os pacientes sem a desordem ingerem, o que facilitará a aderência ao tratamento e diminuir a chance de prisão de ventre e alteração da flora intestinal.

Normalmente, o paciente é orientado a manter um regime restrito de FODMAP pelo período de 4 a 8 semanas e depois, os alimentos são gradativamente reintroduzidos até que a qualidade de alimentos que dá início aos sintomas seja identificada e qual quantidade é tolerada pelo paciente.

Todos os paciente melhoram com as alterações dietéticas?

Não, mas alguma melhora dos sintomas é experimentada pela maioria dos pacientes. A avaliação deve ser realizada individualmente para que o médico saiba qual paciente vai se beneficiar.

Rua Domingos Vieira, 319- Sala 708 – Santa Efigênia - BH – MG

Fone/Fax: (31)3241-4288 – Fone: (31) 3241-4911 – E-mail: colo@mkm.com.br

Website: <http://drbrunoproctologista.wix.com/cirurgia>



Bruno Giusti Werneck
Coloproctologista - Cirurgião
CRM 36.980/MG

Segue abaixo uma sugestão de dieta com baixo teor de FODMAP e uma tabela da Sociedade Brasileira de Nutrição Enteral e Parenteral com os alimentos ricos e pobres em FODMAP

DIETA

O QUE DEVE SER EVITADO

ALIMENTOS RICOS EM FRUTOSE

FRUTAS: maçã, cereja, manga, pera, suco de frutas enlatadas, suco de melancia, grandes quantidades de frutas e nozes.

LEGUMES: aspargos, ervilhas frescas.

DERIVADOS DO LEITE

iogurte, queijos macios.

AÇUCARES EM EXCESSO E DERIVADOS DE XAROPE DE MEL E DE FRUTOSE DE MILHO

FONTES DE FIBRA

CEREAIS: trigo, massas

FRUTAS: melancia, pêsego, caqui

VEGETAIS: feijão, alho

No caso de cereais: produtos feitos com centeio e trigo (por exemplo, pão de trigo, massas, cuscuz farelo de trigo). Dentre as frutas: pêsego, caqui, e melancia. Entre os vegetais: feijão, cebola, alho (incluindo o “chamado sal de alho”). A inulina (muitas vezes usadas como um suplemento em vários alimentos funcionais).

FRUTAS, VERDURAS E ADOÇANTES QUE CONTÉM POLIOIS

FRUTAS: ameixa, damasco, maçãs, damasco, pera, amora, nectarina, ameixa, melancia, bebidas e sucos feitos a partir dessas frutas.

VEGETAIS: couve, cogumelos

CHICLETE, ADOÇANTES E PRODUTOS CONTENDO POLIOIS (adoçados com Manitol e Sorbitol),

CHOCOLATE;

Rua Domingos Vieira, 319- Sala 708 – Santa Efigênia - BH – MG

Fone/Fax: (31)3241-4288 – Fone: (31) 3241-4911 – E-mail: colo@mkm.com.br

Website: <http://drbrunoproctologista.wix.com/cirurgia>



Bruno Giusti Werneck
Coloproctologista - Cirurgião
CRM 36.980/MG

O QUE É PERMITIDO

FRUTAS

Banana, cramberry, melão, carambola, uvas, melão, kiwi, limão, tangerina, laranja, maracujá, mamão, abacaxi, framboesa, ruibarbo, anis estrelado, morango.

VERDURAS

Alfafa, brotos de bambu, feijão verde, couve chinesa, cenoura, aipo, cebolinha, milho, pepino, escarola, alface, abobrinha, pimentão, azeitonas, batatas, abóbora, beterraba, espinafre, nabo, batata-doce, alecrim.

PLANTAS E ERVAS

Manjeriçõ, coentro, gengibre, capim-limão, hortelã, orégano, manjerona, tomilho, alecrim, salsa.

CEREAIS

PÃO E CEREAL SEM GLÚTEN; ARROZ; AVEIA; POLENTA;

OUTROS: amaranto, milho, quinoa, sorgo, araruta, sagu, tapioca

LEITES, QUEIJOS, IOGURTES

Leite de arroz, leite de soja, leite de aveia (CONFIRA ADITIVOS).

Queijos curados, brie e camambert.

Iogurtes sem lactose.

ADOÇANTES

Açúcar (sacarose), glicose, adoçantes artificiais que não terminem em "ol", xarope de bordo e mel em pequenas quantidades.

SUBSTITUTOS

GELADOS: sorvetes e gelatinas.

Substituir a MANTEIGA pelo AZEITE

Rua Domingos Vieira, 319- Sala 708 – Santa Efigênia - BH – MG

Fone/Fax: (31)3241-4288 – Fone: (31) 3241-4911 – E-mail: colo@mkm.com.br

Website: <http://drbrunoproctologista.wix.com/cirurgia>



Bruno Giusti Werneck
Coloproctologista - Cirurgião
CRM 36.980/MG

Tabela

	RICOS EM FODMAP	POBRES EM FODMAP
FRUTAS	Maça, pera, pêsego, melancia, cereja, abacate, sucos naturais, frutas secas, mel, frutose, xarope de milho.	Banana, amora, carambola, uva abacaxi, melão, kiwi, limão, lima, laranja, tangerina, morango, maracujá
LATICÍNIOS	Leite de vaca, cabra ou ovelha, sorvete, iogurte (mesmo desnatado), queijo fresco e cremoso (ricota, cottage, cream cheese)	Leite e iogurte sem lactose, manteiga e queijos curados como Cheddar, parmesão, Brie ou Camembert.
HORTALIÇAS E LEGUMINOSAS	Alcachofra, aspargo, beterraba, brócolis, couve, alho poro, quiabo, cebola, couve-flor, ervilha, grão de bico, feijão e lentilha.	Broto de bambu, cenoura aipo, milho, berinjela, alface, cebolinha, pepino, abobora e abobrinha, alface, tomate, espinafre, batata e batata doce.
CEREAIS	Pães, bolos, biscoitos ou cereais contendo trigo e centeio e cereais com xarope de milho.	Farinhas, pães, macarrão e biscoitos sem glúten. Produtos com farinha de milho ou mandioca, quinoa, arroz, tapioca, macarrão de arroz.

Fonte da tabela: Sociedade Brasileira de Nutrição Enteral e Parenteral

Rua Domingos Vieira, 319- Sala 708 – Santa Efigênia - BH – MG

Fone/Fax: (31)3241-4288 – Fone: (31) 3241-4911 – E-mail: colo@mkm.com.br

Website: <http://drbrunoproctologista.wix.com/cirurgia>