Prisão de ventre

Como cuidar do intestino com alimentação, fibras e hábitos do dia a dia

Fezes ressecadas, esforço para evacuar ou a sensação de que a evacuação ficou incompleta podem fazer parte da prisão de ventre. A frequência também pode diminuir. Observe o que mudou em relação ao seu padrão habitual. [1]

Por que o intestino pode prender?

Pouca fibra na alimentação, desidratação, mudanças de rotina e adiar a ida ao banheiro podem contribuir. Alguns medicamentos e condições de saúde também afetam o funcionamento do intestino. Se a mudança começou depois de um medicamento novo, converse com quem o prescreveu antes de alterar o uso. [1]

Como incluir mais fibras sem mudar tudo de uma vez

Escolha uma mudança que caiba na sua rotina. Acrescente aveia ao café da manhã, mantenha o feijão no almoço ou troque um lanche por uma fruta inteira. Aumente as fibras aos poucos para dar tempo de o organismo se adaptar. [2]

10 opções para variar: aveia, feijão, lentilha, grão-de-bico, mamão, pera com casca, maçã com casca, laranja em gomos, brócolis e pão integral.

Água ao longo do dia

Beber líquidos ajuda as fibras a agir e contribui para deixar as fezes mais macias. Se você tem orientação para restringir líquidos, siga o plano da sua equipe de saúde. [2]

Hábitos que cabem na rotina

Reserve um momento tranquilo para ir ao banheiro, por exemplo, depois do café da manhã. Quando sentir vontade, procure atendê-la. Movimente-se conforme suas possibilidades. [1, 3]

Da teoria ao prato

Cinco combinações com ingredientes fáceis de encontrar. Escolha uma para começar e varie ao longo da semana.

1. Mamão com aveia

Corte meio mamão papaia em cubos e salpique uma colher de sopa de aveia em flocos. Sirva no café da manhã com água à mesa.

2. Iogurte com pera e aveia

Pique meia pera lavada, com casca, e misture com um pote de iogurte natural e um pouco de aveia. Sirva frio.

3. Salada de grão-de-bico

Misture grão-de-bico cozido, tomate, cenoura ralada e salsinha. Tempere com azeite e limão e sirva como acompanhamento.

4. Lentilha com legumes

Cozinhe lentilha até ficar macia. Refogue cebola e cenoura em cubos, junte a lentilha e finalize com cheiro-verde.

5. Torrada integral com pasta de feijão

Amasse feijão cozido e escorrido com um fio de azeite e algumas gotas de limão. Espalhe sobre uma fatia de pão integral tostado.

Um exemplo de dia

Café da manhã: mamão com aveia. **Almoço:** arroz, feijão, brócolis e a proteína de sua preferência. **Lanche:** pera com casca. **Jantar:** lentilha com legumes e outros acompanhamentos conforme a fome. Faça pausas para beber água ao longo do dia.

Fibras prebióticas e cuidados

Onde entram os suplementos?

As fibras prebióticas são utilizadas por microrganismos do intestino. Os produtos em pó podem ter ingredientes e modos de preparo diferentes. Se você usa um produto que orienta diluição em água, confira no rótulo a porção e o volume indicados. Em caso de sintomas persistentes, busque avaliação antes de tentar resolvê-los com o suplemento.

Dúvidas comuns

É preciso evacuar todos os dias? A frequência varia. Observe também a consistência das fezes, o esforço e a sensação de evacuação incompleta. [1]

Por onde começo? Experimente uma troca simples nas refeições e lembre-se da água. Acrescente novos alimentos com fibras aos poucos. [2]

Quando procurar atendimento

Procure avaliação se a prisão de ventre persistir ou voltar com frequência. Busque atendimento prontamente se houver sangue nas fezes, dor abdominal contínua, vômitos, febre, dificuldade de eliminar gases ou perda de peso sem explicação. [1]

Para colocar em prática

Inclua uma fonte de fibras que você já gosta, faça pausas para beber água e observe como seu intestino responde nos próximos dias.

Fontes

[1] NIDDK · Sintomas e causas da constipação

[2] NIDDK · Alimentação e nutrição na constipação

[3] NIDDK · Tratamento da constipação