

» Orientações Nutricionais «

Constipação Intestinal

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

- **Aumente o consumo de alimentos fontes de fibras, solúveis e insolúveis, a fim de melhorar o fluxo intestinal!**

- São alimentos fontes de fibra, os cereais integrais (aveia, arroz integral, centeio, trigo, cevada, amaranto, quinoa, psyllium), frutas (maçã e pêra com casca, abacate, abacaxi, ameixa, mamão), hortaliças (abóbora, abobrinha, beterraba, brócolis, batata-doce, couve) e leguminosas (feijão, lentilha, ervilhas, grão-de-bico).

- **Mastige bem os alimentos e fazer as refeições em ambiente tranquilo.**

- **Prefira os alimentos integrais, evitando açúcar simples e alimentos refinados (pão branco, arroz branco).**

- **Aumente o consumo de alimentos laxantes:** mamão, laranja com bagaço, ameixa, manga, vegetais crus, além de feijão, ervilha e grão-de-bico.

- **Hidrate-se!** É necessário consumo adequado de água, pelo menos 2 litros por dia. Uma boa dica para alcançar sua necessidade é sempre estar com uma garrafinha de água ao seu alcance.

- **Relaxe! O estresse emocional frequentemente agrava os sintomas relacionados às doenças dos intestinos.**

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- **Evite alimentos constipantes como farinha de trigo refinada, arroz branco, açúcar, goiaba, caju e banana.**

- Não consuma medicamentos laxantes sem orientação médica.

- **Não consuma alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas e fast food!** Além de conterem elevadas quantidades de açúcar, gordura e/ou sal, promovem o ganho de peso.

O QUE VOCÊ DEVE FAZER SEMPRE

- **Faça refeições com regularidade e atenção, em horários semelhantes todos os dias, procurando estabelecer um padrão alimentar saudável.**

- **Seja ativo(a)!** Faça mais atividades físicas no seu dia a dia – suba e desça escadas, caminhe, brinque com seus filhos, pedale! Além disso, pratique exercícios físicos (corrida, musculação, natação, pilates, ciclismo, treinamento funcional) pelo menos 2 vezes por semana.

Receita Prática

VITAMINA DE MANGA



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/vitamina-de-manga>

Dica Saudável

Consuma adequado de água + fibras em cada refeição + exercícios físicos é a melhor receita para tratar a constipação intestinal!

saúde em rede
compartilhando o que é bom

Portal da Saúde

MPF
Ministério Público Federal