

Orientações Nutricionais

Diarreia

O QUE VOCÊ DEVE FAZER

- **Hidrate-se!!** Beba muito líquido (água, água de coco, bebidas isotônicas, soluções de reidratação oral, soro caseiro, chás claros), para prevenir a desidratação. A cada evacuação ingerir no mínimo 200mL de água.
- **Faça refeições pequenas e frequentes. Os alimentos não devem apresentar temperaturas extremas** (muito quente ou muito gelado), pois aumenta a motilidade intestinal e pode levar à diarreia imediata.
- **Prefira comer alimentos de fácil digestão como banana, maçã ou pera sem cascas, cenoura cozida, batata cozida, arroz branco cozido e frango cozido, por exemplo.**
- **Outras opções de alimentos constipantes que podem ser consumidos incluem:** caju, cará, chá de broto da goiaba, creme de arroz, farinha de araruta, farinha de mandioca, farinha de trigo, goiaba, limão, maisena, mandioca, mucilagem de arroz, pão branco, tapioca, torrada sem fibras.
- **Para reduzir os gases, use alimentos como gengibre e chás de erva-doce e cidreira.**
- **Relaxe! O estresse emocional frequentemente agrava os sintomas relacionados às doenças dos intestinos.**

O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- **Evite alimentos de difícil digestão e ricos em enxofre** (agrião, alho, abacate, avelã, ameixas, abobrinha, brócolis, bebidas gasosas, batata doce, cebola, couve-flor), pois provocam acúmulo de gases no intestino, o que pode agravar os sintomas de diarreia.
- **Evite ingerir leite e seus derivados, além de café, chá preto, chá verde, chá mate, bebidas alcoólicas, chocolate, alimentos integrais, vegetais crus e folhosos**, pois eles aceleram o trânsito intestinal.
- **Não consuma medicamentos para cessar a diarreia sem orientação médica.**

O QUE VOCÊ DEVE FAZER SEMPRE

- **Faça refeições com regularidade e atenção, em horários semelhantes todos os dias, procurando estabelecer um padrão alimentar saudável.**
- **Mantenha o peso corporal saudável:** dentro dos limites recomendados de Índice de Massa Corporal (entre 18,5 a 25kg/m²), evitar o ganho de gordura corporal e manter a circunferência de cintura adequada (homem < 94cm e mulheres < 80cm).

Receita Prática

ABOBRINHA RECHEADA COM FRANGO



<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/abobrinha->

Dica Saudável

Consulte um médico para diagnosticar a causa da diarreia e receber orientação adequada, evitando que se torne uma grave complicação

saúde em rede
compartilhando o que é bom

Portal da Saúde

MPF
Ministério Público Federal