

Fibra e Cuidados dos Intestinos

Após uma lesão na medula espinhal, as pessoas talvez tenham que alterar a sua dieta para poderem evacuar. Para alguns, a evacuação é feita por horário. Alimentando-se bem pode fazer toda a diferença nos seus cuidados intestinais e complementar a sua rotina de evacuamento. Melhorando o consumo de fibra e água também pode ajudar. Certos alimentos podem ajudar a reduzir a prisão de ventre e a evacuar-se sem querer.

Comer a Quantidade Certa de Fibra

A Fibra é um tipo de carboidrato que não é digerido. Atravessa pelo seu corpo sem se decompor. A Fibra adiciona volume às suas fezes para poderem passar melhor pelos intestinos. Isto ajuda-o a evacuar melhor. Também se encontra em alimentos que vem de plantas tais como vegetais, fruta fresca, grãos integrais, legumes, variedades de castanhas e sementes.

É importante comer a quantidade e o tipo de fibra adequada. Muita fibra insolúvel pode causar diarreia e as fezes macias. Pouca fibra pode causar prisão de ventre e fezes duras. Se no momento não come fibra suficiente aumente o seu consumo lentamente. Comece com 15g de fibra todos os dias, e trabalhe lentamente para conseguir evacuar regularmente. Isto pode ser com **25 a 30 gramas de fibra** (cerca de 1 oz.) todos os dias. Algumas pessoas podem não tolerar dietas altas em fibra. Se ao comer muita fibra, não se sentir bem, reduza a quantidade de fibra na sua dieta. A maioria das pessoas tentam beber **2 a 3 litros de água** (8-12 xícaras) por dia. Aumentando a fibra muito rapidamente sem beber água suficiente pode levar à prisão de ventre.

Tipos de Fibra

A Fibra Insolúvel não pode ser digerida. Passa pelo sistema digestivo e auxilia com a defecação. Os alimentos incluem: linhaça, farelo de trigo, frutas e vegetais com casca, verduras, pão e massa integral.

A Fibra Solúvel é uma fibra mais leve, como um tipo de “ganhar músculos” da qual o seu corpo pode digerir parcialmente. Esta fibra pode abaixar o colesterol. Alimentos incluem

Contactar seu Nutricionista para mais informações.

Originalmente escrito por Pat Gottschalk. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

CUIDADOS PESSOAIS

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

Fibra e Cuidados dos Intestinos

abóbora, farinha de aveia e produtos de aveia, psyllium (em alguns cereais & Metamucil), bananas, purê de maçã, cenouras, e maçã sem casca.

Tente comer entre **25-30 gramas** de fibra todos os dias. Tente beber 2-3 Litros (8-12 copos) de líquido todos os dias.

Reduzindo a prisão de ventre

A prisão de ventre são as fezes duras que se tornam difíceis de evacuar. Também é não ter volume suficiente para evacuar e não poder esvaziar completamente. A fibra insolúvel auxilia o seu cólon a puxar a água do seu corpo para as suas fezes. Tornando-as mais macias e mais fáceis para passar. Se estiver com prisão de ventre frequentemente alimente-se com uma dieta de alta fibra.

Comece por adicionar mais fibra numa refeição todos os dias e adicione mais às outras refeições gradualmente se conseguir tolerar. Lembre-se de beber mais água ao aumentar a fibra.

Foque em alimentos ricos em **fibra insolúvel**.

- Adicione trigo integral nas vitaminas, papas de aveia, ou no cereal.

Melhorando as Fezes Macias e Diarréia

Água demais nas fezes faz diarréia e as fezes macias. Também pode aumentar o seu risco de evacuar-se sem querer. Fibra solúvel absorve a água para formar um gel que abranda a sua digestão. Isto previne as fezes de passarem muito rápido pelos seus intestinos e ajuda a melhorar a diarréia. As fezes bem formadas tornam-se mais fáceis de serem completamente evacuadas.

- Inclua pelo menos uma porção de fibra solúvel em todas as refeições de frutas, vegetais e grãos integrais.

Contactar seu Nutricionista para mais informações.

Originalmente escrito por Pat Gottschalk. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

CUIDADOS PESSOAIS

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

Fibra e Cuidados dos Intestinos

- Evite alimentos que incomodem o seu tubo digestivo. Isto pode incluir cafeína, álcool, temperos fortes e pimenta do reino.
- Comer muito açúcar, chocolate, bombons, xarope, e alimentos sem açúcar que contem adoçantes pode causar gases, inchaço e diarreia.
- Evite alimentos com alto teor de gordura e batatas fritas.

A tolerância ao alimento varia de pessoa para pessoa. Se um alimento não lhe cai bem, reduza o seu consumo e fale com o seu profissional de saúde.

Esta tabela pode auxiliá-lo a encontrar alimentos de alta fibra. Utilize para ter a quantidade certa diária do seu consumo de fibra.

Alimento	Tamanho de porção	Fibra (gramas)
Vegetais e fruta		
Ervilhas cozidas	125 mL (1/2 chávena)	3.7 – 5.6
Batata com pele cozida	1 media	2.8 – 4.3
Edamame/ Soja verde cozida	125 mL (1/2 chávena)	4.3
Espinafre	125 mL (1/2 chávena)	2.3 – 3.7
Abacate	1/2 fruta	6.7
Pêra com pele	1 media	5.0
Amoras vermelhas ou amoras silvestres	125 mL (1/2 chávena)	4.0 – 4.2
Laranja	1 fruta	3.6
Couveflor cozida	125 mL (1/2 chávena)	1.8 – 2.6
Brocolis, fresco ou congelado cozido	125 mL (1/2 chávena)	2.0 – 2.3
Cenoura cozida	125 mL (1/2 chávena)	2.2
Milho (fresco ou congelado) cozido	125 mL (1/2 chávena)	1.7 – 2.2
Produtos de Grão		
Trigo (100% Trigo, All Bran)	30g	10.0 – 12.0
Trigo (milho, trigo, arroz) cru	1/4 chávena	4.2 – 15.8
Muffin, farelo de aveia	1 pequeno	3.0
Pão (integral, centeio)	1 fatia (35 g)	2.0 – 2.4
Massa (branca, integral) cozida	125 mL (1/2 chávena)	1.3 – 2.4

Contactar seu Nutricionista para mais informações.

Originalmente escrito por Pat Gottschalk. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

CUIDADOS PESSOAIS

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23

Fibra e Cuidados dos Intestinos

Arroz (integral, selvagem) cozido	125 mL (1/2 chávena)	1.5 – 2.0
Carne e alternativos		
Feijões (brancos pequenos, amarelos, pretos, roxos, rajados, brancos) cozidos	175 mL (3/4 chávena)	8.6 – 13.8
Lentilhas cozidas	175 mL (3/4 chávena)	6.2
Grão de bico cozido	175 mL (3/4 chávena)	5.5
Coco seco raspado	125 mL (1/2 chávena)	7.8
Amêndoas inteiras	60 mL (1/4 chávena)	3.8 – 4.1

Contactar seu Nutricionista para mais informações.

Originalmente escrito por Pat Gottschalk. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

CUIDADOS PESSOAIS

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb3-2015-11-23