

## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

# DIARRREIA



Diarreia é o aumento do volume das fezes, diminuição na consistência ou aumento de aquosidade e/ou aumento da frequência das evacuações. É um sintoma e não uma doença e pode ter várias causas como, por exemplo, procedimento cirúrgico no intestino, uso de medicamentos, infecções, intolerância a certos tipos de alimentos e estresse.

# ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

## BEBIDAS

- Leite e seus derivados (iogurte, queijo, coalhada, creme de leite)
- Chás (preto, verde, mate)
- Bebidas alcoólicas, refrigerantes, café.

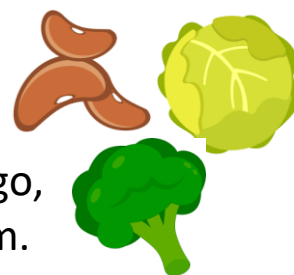


## FRUTAS

Abacaxi, abacate, ameixa, caqui, laranja, mamão, mexerica, manga, morango, melancia, melão, uva.

## ALIMENTOS FORMADORES DE GASES

Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, soja, amendoim, couve-flor, brócolis, rabanete, repolho, batata doce, alho, abóbora, abobrinha, aspargo, beterraba, cebola, milho verde, quiabo, pepino, vagem.



## FOLHAS EM GERAL

Alface, rúcula, agrião, almeirão, espinafre, chicória, couve.

## GORDURAS

Carnes gordurosas, banha de porco, frituras, manteiga, margarina e embutidos (salame, mortadela, presunto, bacon, linguiça).

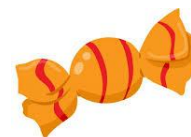


## ALIMENTOS INTEGRAIS, CEREAIS E SEMENTES

Arroz integral, pão integral, biscoito integral, macarrão integral, granola, quinoa, linhaça, centeio e farelos.



EVITE TAMBÉM AS PIMENTAS E OS DOCES



# ALIMENTOS QUE DEVEM SER PREFERIDOS

## BEBIDAS

Água, soro caseiro (receita no verso)\*, água de coco, limonada coada, suco de maçã sem casca e coado, chás de camomila, erva-doce e hortelã sem adoçar.

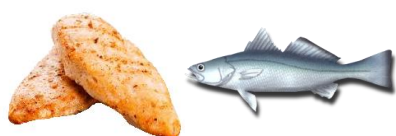


## FRUTAS

Banana, goiaba sem casca e sem semente, caju, maçã sem casca.

## PÃO, MASSAS, ARROZ, TUBÉRCULOS

Arroz branco, pão francês, pão de forma, torrada, biscoito de polvilho, fubá, biscoito de água e sal, macarrão, batata, mandioca, cará, inhame, cenoura, chuchu, creme ou água de arroz, maisena, farinhas (trigo, mandioca, arroz).



## CARNES

Cozidas, grelhadas ou assadas, carnes brancas e magras, como frango e peixe.

## TEMPEROS

Alimentos pouco condimentados, ervas aromáticas (alecrim, hortelã, manjericão, coentro).



## ÓLEOS

Óleos vegetais para cozinhar (sempre em pequena quantidade).

## MAIS ALGUMAS ORIENTAÇÕES:

- ✓ Não deixe de se alimentar. Alimente-se em pequenas refeições várias vezes ao dia.
- ✓ **Soro caseiro\***: 1 litro de água filtrada + 2 colheres (sopa) de açúcar + 1 colher (chá) de sal.



- ✓ **Não se esqueça da hidratação!**

Quanto de água beber por dia?

- Jovem ativo: peso (kg) x 40ml
- Adulto: peso (kg) x 35ml
- Idoso: peso (kg) x 30ml



**Essas orientações devem ser seguidas enquanto durarem os sintomas. Ao perceber a melhora, a alimentação adequada deve ser restabelecida, sempre preferindo os alimentos in natura ou minimamente processados.**

**Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.**

**Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.**