



ALIMENTAR-SE BEM!

GUIA DE ALIMENTAÇÃO PARA PESSOAS
COM DOENÇA DE CROHN
E RETOCOLITE ULCERATIVA

Índice:

O que são as DIIs.....	4
Alimentação balanceada.....	5
O benefício da ingestão de líquidos	7
Açúcar: Consuma com moderação.....	8
É possível conviver com as DIIs.....	9

Introdução

Este livro pode ajudar se lhe tiver sido proposto iniciar um tratamento de Doença inflamatória intestinal (DII) ou se já estiver em tratamento. Pode também ser útil para seus familiares e amigos.

É um livro prático que lhe dará alguns conselhos de como aliviar os possíveis efeitos secundários do tratamento que podem afetar a sua alimentação.

Fale com o seu médico, enfermeiro ou nutricionista para observar qualquer efeito secundário do tratamento.

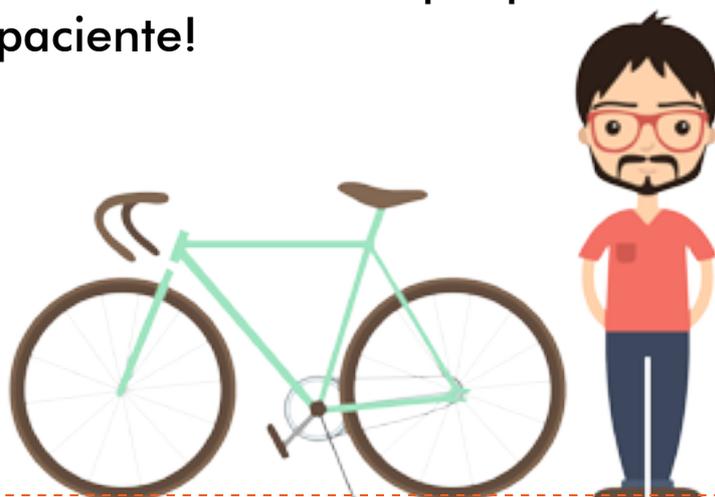


1.0 que são as DIIs?

A Doença de Crohn e a retocolite ulcerativa são doenças crônicas que atingem o sistema gastrointestinal. Cada paciente possui características específicas, que podem impactar no tratamento – vale lembrar que não existe uma “cura definitiva” para nenhuma dessas doenças.

De uma maneira geral, o tratamento das DIIs varia de acordo com o estágio de evolução. O acompanhamento nutricional, com a restrição de alguns alimentos específicos, é fundamental para prevenir crises e evitar a perda de nutrientes importantes que desencadeiam um quadro de desnutrição e perda de peso. Em casos mais graves, é indicado o uso de medicamentos para controlar as inflamações, como os corticoides e, no caso de quadros severos de obstrução intestinal, doença perianal, hemorragias ou fístulas, pode optar pela cirurgia.

Alguns hábitos, como o fumo e o sedentarismo, são extremamente prejudiciais e podem atrapalhar o período de remissão da doença, quando as crises se manifestam com menos frequência e intensidade. Portanto, tais hábitos devem ser abandonados imediatamente. Um estilo de vida mais saudável já ajuda muito na recuperação do paciente!



2. Alimentação balanceada

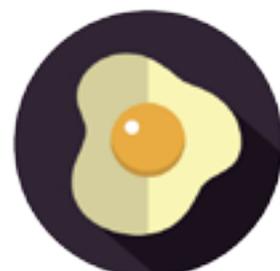
Em primeiro lugar, adotar uma alimentação balanceada não é um conselho exclusivo para os portadores de alguma DII. Comer bem e com saúde faz bem para todo mundo! Antes de mais nada, o ideal é adotar o hábito de comer pequenas e várias porções de comida durante o dia.

É necessário não cair na tentação de comer além do necessário, especialmente alimentos não muito saudáveis. Se você estiver em crise ou sentindo algumas dores, é fundamental evitar alimentos com muitas fibras, que podem agravar a situação.

O mesmo vale para frituras, alimentos condimentados, bebidas com muito açúcar e gaseificadas, doces e carnes gordurosas. Carnes brancas, como o salmão, estão liberadas.

Fazer 5 a 6 refeições por dia - Faça várias refeições, 5 a 6, de forma a não ficar mais de 3h30 sem comer, assim, poderá controlar o seu apetite ao longo do dia.

Uma sugestão é seguir a "Regra dos 5", ou seja, lembrar-se de comer 5 porções todos os dias de frutas ou hortícolas, aumentando seu consumo.



Iniciar as refeições principais com sopa - o seu consumo, além do valor nutricional, promove um aumento da saciedade, controla o apetite e melhora o trânsito intestinal.

Comer calmamente e mastigar muito bem os alimentos é uma excelente forma de controlar o apetite e a quantidade de alimentos que consome.



3.0 benefício da ingestão de líquidos

Uma recomendação universal de médicos e especialistas é que as pessoas tomem bastante água ao longo do dia, para hidratar o organismo e repor minerais importantes para a saúde.

Essa mesma recomendação deve ser levada ainda mais a sério por quem tem Doença de Crohn ou retocolite ulcerativa. As DIs podem desencadear um quadro grave de desidratação, por conta do número de evacuações ao longo do dia. Sendo assim, é importantíssimo manter o organismo hidratado, para evitar que as crises sejam mais intensas e agressivas devido a desidratação e perda de minerais importantes.

Alguns sucos naturais, chás sem açúcar e água de coco também podem funcionar muito bem para manter a hidratação em dia. Evite o consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes, que pioram a inflamação do intestino.

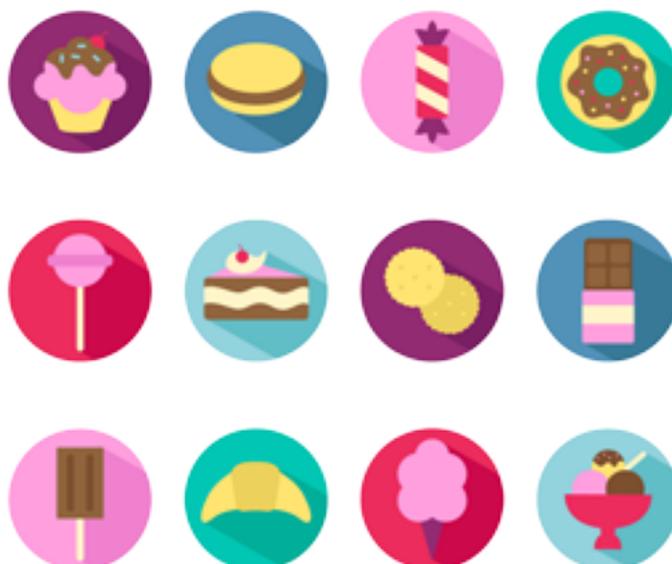


4. Açúcar: consuma com moderação

Gostar de doces não precisa ser encarado como um crime ou pecado imperdoável. O açúcar refinado pode apresentar aumento da ação inflamatória, impactando os pacientes com Doença de Crohn e retocolite ulcerativa. De qualquer maneira, açúcar em excesso não faz bem para ninguém, bem como gorduras saturadas e outros elementos que estão presentes maior parte das sobremesas.

Você sabia que o consumo frequente também está associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares? Por isso, a dica é manejar no consumo e buscar por substituições mais saudáveis que ainda agradem o seu paladar.

Já existem chocolates e doces sem açúcar, ou sobremesas feitas com açúcar mascavo, que não agridem tanto o organismo e matam a vontade de um docinho no fim da tarde. O mel não é um bom substituto, porque também pode agravar a inflamação em alguns casos. A palavra-chave nesses casos é moderação, sempre!



5. É possível conviver com as DIIs

Quer tenha sido diagnosticado recentemente ou tenha vivido com doença inflamatória intestinal (DII) há muitos anos, é importante entender o possível impacto da DII na vida cotidiana para que possa fazer mudanças positivas para controlar melhor sua condição.

A maioria das pessoas com DII leva uma vida rica e produtiva. Viver com retocolite ulcerativa ou Doença de Crohn significa que você precisa equilibrar sua condição com seu estilo de vida: isso pode significar alterações na dieta e também em seus relacionamentos.

Ter DII pode, às vezes, afetar muitos aspectos diferentes de sua vida. Você pode ficar preocupado com o efeito da retocolite ulcerativa ou da Doença de Crohn em sua vida pessoal e social, em sua capacidade de estudar e trabalhar, bem como nas possíveis implicações financeiras da condição.

Você pode se perguntar se você precisa contar a seu cônjuge, a seus amigos, professores, chefe e colegas. Ou você pode estar lidando com os desafios práticos de sair em público e precisar de acesso a banheiros. No nível pessoal, ter relacionamentos, ter um(a) parceiro(a), casar-se, ter filhos e formar uma família são preocupações pertinentes.

Uma das coisas mais importantes que você pode fazer é entender tudo o que puder sobre sua doença e participar ativamente de seu cuidado. Trabalhe junto com seu médico para tomar decisões e resolver as dúvidas que tiver, o que o(a) ajudará a recuperar o controle. É muito útil conversar aberta e honestamente sobre suas preocupações e fazer perguntas sempre que tiver algo que você não entenda ou se uma resposta não tiver sido clara.

Você também pode fazer alguns ajustes realmente significativos a seu estilo de vida para ajudar a controlar sua DII. Dieta e o bem-estar emocional podem realmente exercer um impacto positivo sobre sua condição.



É possível conviver com as DIIs

Lutar contra uma DII todos os dias é sinônimo de coragem, porque as batalhas são mais difíceis do que as pessoas imaginam. Justamente por isso, todo paciente com Doença de Crohn ou retocolite ulcerativa é um vencedor, mesmo quando a esperança parece estar por um fio. Quer conhecer um novo ponto de contato, conteúdo e colaboração da Internet?



Acesse o site: www.minhadii.com.br



Laboratórios Ferring Ltda.

Praça São Marcos, 624 • 05455-050

(11) 3024.7500 • São Paulo • SP • sacbr@ferring.com

 **FALE FERRING**
0800 772 4656

FERRING

PHARMACEUTICALS

PEN-39 Dez/15