

Alimentação na Diverticulite

Sugestões práticas para uma dieta rica em fibras

- Substitua o pão branco por pão escuro;
- Inicie o almoço e o jantar com sopa de legumes;
- Faça da fruta a principal sobremesa;
- Se tem por hábito comer sanduiches, acrescente-lhe alguma salada e faça-as em pão escuro;
- Inclua a fruta e alguns hortícolas crus nos seus lanches .

Faça-se também acompanhar por uma garrafa de água e vá bebendo ao longo do dia

Nota: A informação contida no folheto é complementar às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

Em resumo:

Numa fase aguda, evite os alimentos que possam piorar a inflamação, entre eles os ricos em fibras.

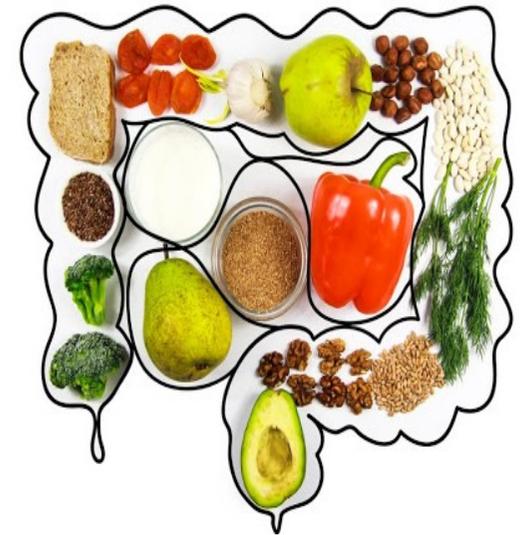
Passada a fase aguda, progrida para uma alimentação rica em fibras e água.

Elaborado por: Serviço de Endocrinologia e Nutrição

Composição : Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Abril 2021

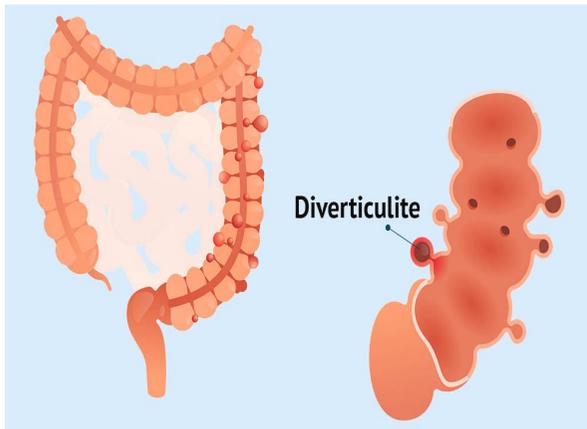
Alimentação na Diverticulite



**Unidade
Nutrição e Dietética**

Alimentação na Diverticulite

A diverticulite consiste na inflamação dos divertículos, pequenas bolsas em forma de dedo de luva que se formam na parede do intestino. A inflamação pode surgir devido à retenção de fezes ou ao crescimento de bactérias nestas bolsas.



Os cuidados com a alimentação podem ser divididos em duas fases.

Numa fase aguda o objetivo é deixar o intestino em repouso. Como tal, o principal cuidado a ter é reduzir a ingestão de fibra e de outros alimentos capazes de causar desconforto e piorar a situação.

Alimentos a evitar na fase aguda:

Alimentos ricos em fibra:

- Produtos com cereais integrais
- Sementes e alimentos com adição de sementes (pão, etc)
- Bagas (mirtilo, amora, framboesa, kiwi, maracujá, goiaba, tomate)
- Leguminosas (feijão, grão-de-bico, favas, ervilhas)
- Alimentos flatulentos (brócolos, couve-flor, repolho)
- Bebidas com cafeína (café, chá verde e preto, cola) e açucarados (sumos e refrigerantes)

Alimentos ricos em gorduras:

- Natas, molhos (bechamel, maionese, etc), caldos concentrados
- Óleos e manteigas
- Fritos e aperitivos
- Salgadinhos
- Enchidos (chouriço, morcela, alheira, etc) e torresmos
- Alimentos processados (refeições congeladas e/ou prontas a comer, salsichas, bolachas, biscoitos, salgadinhos, etc)
- Leite e derivados gordos

Passada esta fase aguda, progrida, gradualmente e consoante a sua tolerância, para uma dieta rica em água e fibras, presentes nas frutas, hortícolas e cereais integrais.



As fibras e a água ajudam a amolecer as fezes e facilitam a sua expulsão, para que não se acumulem nos divertículos.