



## O QUE É CONSTIPAÇÃO INTESTINAL?

Também chamada de prisão de ventre, a constipação intestinal é caracterizada pela dificuldade constante ou eventual da evacuação, fezes endurecidas ou fragmentadas e sensação de evacuação incompleta.

A princípio não deve ser considerada uma doença, mas como um sintoma de uma alimentação desequilibrada.

A constipação intestinal causa um transtorno considerável ao organismo, resultando em inchaço e dor abdominal, são os sinais percebidos em um primeiro momento, com o passar do tempo outros sinais podem surgir como: irritabilidade, cansaço, pele oleosa e gases. Em longo prazo a constipação intestinal pode contribuir para o aparecimento de doenças mais graves como fissuras anais, hemorróidas e câncer de cólon.

As mulheres apresentam mais constipação intestinal, em relação aos homens, devido a fatores hormonais.

## RECOMENDAÇÕES

- Ingerir diariamente de 8 a 10 copos de líquidos (sucos naturais, chás sem açúcar e água principalmente)  
A baixa ingestão de líquidos condiciona o **intestino** a um trânsito lento,
  - Ingerir diariamente 2 colheres de sobremesa de farelo de trigo, que pode ser adicionada em preparações como sucos, frutas amassadas e no feijão
  - Troque alimentos refinados por alimentos integrais, pois estes favorecem os movimentos peristálticos, como o arroz integral e pães com farinhas de cereais integrais (centeio, trigo e aveia).
  - Consumir frutas laxativas como laranja e tangerina com bagaço, mamão (com as sementes), melancia, melão, manga, abacaxi e banana nanica. De preferência as frutas com casca, tais como pêsego, ameixa vermelha, uva, etc...
  - Incluir leguminosas como feijão, lentilha, grão de bico...
-

- Incluir diariamente no almoço e no jantar verduras cruas como alface, rúcula, repolho, couve, espinafre e outras, assim como legumes cozidos, tais como, abobrinha berinjela, brócolis, couve – flor...

## TENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS

- Pratique atividade física
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos
- Consuma carnes magras sem gordura aparente (peixes sem pele)
- Fracione sua refeição em até 6 refeições por dia



É **IMPORTANTE SABER QUE:** O bom funcionamento intestinal depende de três fatores: a ingestão de água, o consumo de fibras e a prática de atividade física. A regularidade da atividade intestinal só é adequada quando estes três fatores são atendidos. As fibras auxiliam na formação do bolo fecal e, em parceria com a quantidade de água ingerida e a atividade física, são responsáveis por estimular a atividade muscular intestinal.

Segue abaixo receita de **suco laxativo**

Tomar 1 copo pela manhã:

Bater no liquidificador:

- 1 copo de iogurte natural
- 2 laranjas com bagaço
- 1 fatia de mamão
- 1 colher de sobremesa de farelo de aveia (Macroforma)
- 3 ameixas secas (deixar de molho)