



TRATAMENTO DIETÉTICO PARA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL



1. Evitar a retenção de fezes estimulando a criança a ter um horário regular para ir ao sanitário, uma ou duas vezes por dia, de preferência depois das refeições. A criança deve permanecer sentada e “concentrada” por pelo menos 10 minutos. O melhor horário costuma ser depois do café da manhã.

2. Alimentos com efeito laxante:

Líquidos	Pelo menos 4 copos de água ou sucos por dia. Chás de erva doce e ameixa preta. Usar mel para adoçar os chás ou sucos.
Verduras de folha	Todas: acelga, alface, almeirão, agrião, brócolis, chicória, couve, couve flor, espinafre, repolho, rúcula, salsão, salsinha, taioba.
Frutas	Frescas, preferencialmente com cascas e bagaço, ou secas, ou cristalizadas. Abacaxi, ameixa preta seca, abacate, coco, cidra, figo, jabuticaba, laranja (com bagaço), mamão, melancia, melão, manga, uva, maçã com casca.
Frutas secas	Uvas passas, damasco, figo, ameixa preta
Legumes	Cebola, jiló, moranga, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, tomate, vagem.
Enlatados	Ervilha, milho verde, salsicha, azeitona, alcaparras.
Ingredientes	Aveia, germe de trigo tostado, mel, creme de leite, manteiga, farelos integrais (farelo de arroz e de trigo), castanha de caju, castanha do Pará, nozes.
Lanches	Só dar biscoitos integrais, os com mel ou com aveia. Iogurte com mel ou ameixa. Pipoca salgada. Amendoim, nozes, mingau de aveia, milho verde na espiga, sorvete de frutas, chocolate.
Cereais	Feijão, milho, pão integral, arroz integral, lentilha, grão de bico.
Integrais	Biscoitos, torradas, bolos, pães, tortas, farofa, com germe de trigo ou farelo de trigo, aveia, fécula de batata, etc.
O farelo de trigo é o alimento mais eficaz e mais barato e pode ser acrescentado no caldo de feijão ou em bolos, bolinhos e pães.	

Alimentos obstipantes (Que prendem o intestino): Aspargo, abóbora (exceto moranga), batata, cará, cenoura, chuchu, mandioca, inhame, banana, maçã, caju, pêra, suco de maracujá, limonada, arroz (exceto integral), fécula de batata, amido de milho (maisena), tapioca, gelatina, chá. *Estes alimentos não precisam ser evitados. O importante é contrabalançar seu efeito com outros alimentos laxantes.*

Referencia: Oliveira, R.G – Blackbook Pediatria 3ª. Ed, Blackbook editora, 2005.

Daniel Fantozzi Garcia
Médico da família e comunidade
CRM – SP: 120.623