

A constipação intestinal ou “prisão de ventre” é caracterizada pela redução na frequência de evacuações, com esforços ou dor ao evacuar, fezes ressecadas e endurecidas e sensação de evacuação incompleta. Entre as principais causas da constipação estão o baixo consumo de alimentos ricos em fibras e de líquidos, a falta de exercício físico e ansiedade.



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Beber água ao longo do dia (pelo menos 2 litros) no intervalo das refeições;
- Estabelecer horários para as refeições;
- Incluir em todas as refeições alimentos ricos em fibras como vegetais crus e cozidos, frutas in natura (com casca e bagaço), feijão, lentilha, grão de bico, soja em grãos, milho em grãos, arroz integral, farelo de trigo, aveia em flocos, sementes (linhaça, abóbora, chia, girassol) e castanhas;

- Temperar a salada com azeite extra virgem;
- Preferir os alimentos em suas versões integrais;
- Diminuir o consumo de açúcares simples, doces e alimentos refinados como balas, chocolates, arroz branco, macarrão, pães, biscoitos e bolos comuns;
- Observar quais alimentos laxantes facilitam o funcionamento do intestino, tais como abacaxi, mamão, laranja com bagaço, tangerina, ameixa, manga, salada de vegetais crus, feijão e folhas, e aumentar a frequência de consumo;
- Observar quais alimentos constipantes dificultam o funcionamento do intestino, tais como banana, caju, goiaba, maçã, amido de milho, creme de arroz, chá preto, e limitar o consumo;
- Praticar exercícios físicos com orientação de profissional habilitado;
- Ter um horário regular para ir ao banheiro e quando o intestino manifestar necessidade de evacuar, atenda-o prontamente;

- Utilizar laxantes apenas mediante prescrição médica.

COQUETEL LAXANTE

Ingredientes

- 1 laranja sem semente e com bagaço;
- 1 fatia de mamão sem casca e sem semente;
- 5 ameixas secas sem caroço;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos;
- Água filtrada.

Modo de preparo

Deixe as ameixas de molho em ½ copo de água filtrada na geladeira na véspera do preparo; liquidifique todos os ingredientes aproveitando a água das ameixas, e não coe. Beba em seguida.

Sugestão de consumo

Consumir o coquetel laxante _____ vez (es) por _____ (dia/semana) ou quando necessário.

