



*Sem causas descobertas pela medicina, distúrbio afeta principalmente as mulheres*

Constipação ou diarreia minutos depois de comer, barriga inchada e cólicas são sinais da síndrome

Constipação ou diarreia minutos depois de comer, barriga inchada e cólicas frequentes podem ser sinais da síndrome do intestino irritável.

O distúrbio funcional do tubo digestivo caracterizado também por dor abdominal, flatulência (gases) em excesso e sensação de que o intestino foi esvaziado por completo após a evacuação não tem causas ou lesões intestinais diretas.

Desta forma, seu diagnóstico é mais difícil de ser feito, muitas vezes realizado somente após a realização de outros exames, de acordo com a gastroenterologista Marília Gaboardi, responsável pela Área Comunidade da Sociedade de Gastroenterologia de São Paulo.

- O diagnóstico é feito quando os exames complementares realizados, como de fezes e colonoscopia, são normais.

Veja abaixo as recomendações alimentares da médica e quais os alimentos que devem sair do seu cardápio:

Limite a ingestão de alimentos que favorecem a produção de gases: feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, soja, amendoim, canjica, batata-doce, repolho, couve-flor, massas, doces, leite, chocolate, pêssego, ameixa, suco de maçã, suco de pera e suco de uva.

Confira também

Mastigue completamente os alimentos (20 a 30 vezes cada garfada): a primeira fase da digestão de alguns alimentos começa na boca, quando a amilase salivar age nos carboidratos. A digestão depende dos alimentos bem triturados e expostos às secreções dos sucos gástricos. Se os alimentos estão em pequenas partículas isso evita que o trato gastrointestinal

sofra escoriações e aumenta a facilidade de esvaziamento do estômago.

Evite:

- Ingestão de comidas gordurosas; A gordura é de difícil digestão.

- Bebidas como cafeína e refrigerantes;

A cafeína estimula a produção de ácido e o refrigerante tem muito gás.

- Bebidas alcoólicas;

O álcool retarda a digestão, estimula a produção de ácido pelo estômago e, no caso da cerveja, o gás piora os sintomas.

Refeições como grande quantidade de alimentos; porque irá demorar para ser digerida.

Coma sem medo:

Líquidos, como água ou sucos, que não estejam na lista de proibidos, iogurte, de preferência com probióticos (como Activia).

Se você tem a síndrome do intestino irritável e é fumante: o hábito de fumar favorece o acúmulo de gases no aparelho digestivo, piorando os sintomas.