





ESTOU COM DIARREIA, O QUE COMER?



📍 SHIS QI 15, Conjunto G, Lago Sul, Brasília-DF 📞 (61) 3704 9000
🌐 www.hospitalbrasilia.com.br     Hospital Brasília



Estou com diarreia, o que comer?

A diarreia é caracterizada pelo aumento da frequência das evacuações e da quantidade de água nas fezes, tornando-as amolecidas ou líquidas e, muitas vezes, é acompanhada de urgência para evacuar e dor abdominal. Além disso, a diarreia infecciosa pode causar febre.

Quando se está com diarreia, as refeições devem ser mais leves, fáceis de digerir e em pequenas quantidades, além disso, durante o tratamento para a diarreia, é fundamental beber água, chás, sucos de frutas obstipantes e água de coco pelo menos na mesma proporção da água perdida nas fezes, para evitar a desidratação, que pode provocar complicações como a diminuição da pressão arterial. O uso de bebidas isotônicas e soluções de reidratação oral também é importante estratégia para evitar a desidratação.

Alimentos obstipantes

ARROZ BRANCO, BANANA, BATATA INGLESA, BATATA-BAROA, BISCOITOS SALGADOS, CARÁ, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA, MACARRÃO, MAÇÃ SEM CASCA, MAISENA, MANDIOCA, PÃO BRANCO, PERA SEM CASCA, POLVILHO, RICOTA, SUCO DE CAJU, SUCO DE GOIABA, SUCO DE LIMÃO, TORRADA.

O uso de alimentos com probióticos – como kefir ou bebidas lácteas – pode ser indicado como ajuda em casos de diarreia aguda. Entretanto, certifique-se de que esses alimentos não sejam exageradamente doces, pois o açúcar pode piorar a diarreia.

Se não houver melhora da diarreia com essas medidas, procure seu médico.

Alimentos que devem ser evitados

Alimentos gordurosos e condimentados podem irritar o intestino e dificultar o tratamento, assim como os vegetais não cozidos e as frutas com casca que, por conterem muitas fibras, podem estimular o trânsito intestinal e a defecação, aumentando as chances de se perderem água e nutrientes. Frutos do mar, lácteos e carnes malpassadas também não devem ser consumidos se houver diarreia.