

Prisão de Ventre. Siga este guia e livre-se dela.



Secretaria de Saúde



Orientações higiênico-alimentares
para pacientes com prisão de
ventre por erro alimentar

O tipo de alimentação que você está consumindo pode estar causando a prisão de ventre. Para o bom funcionamento do intestino, é necessário seguir algumas orientações:

1. Comer diariamente:

- alimentos crus com bagaço ou casca;
- leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico): pelo menos 01 vez/dia;
- frutas: 04 vezes/dia;
- vegetais crus: 02 vezes/dia;
- vegetais cozidos: 02 vezes/dia.

2. Beber pelo menos 10 a 12 copos de água por dia.

3. Evitar usar em excesso:

- biscoitos;
- frituras;
- alimentos açucarados (doces, balas, etc);
- massas;
- frutas como goiaba, banana, caju, etc.

4. Usar, sempre que possível, alimentos integrais (1 a 2 vezes/dia), como:

- arroz integral;
- pão integral;
- aveia;
- macarrão integral, etc.

5. Mastigar bem os alimentos.

6. Procurar comer sentado, em ambiente tranquilo.

7. Fazer regularmente algum tipo de atividade física, como caminhar (a não ser que você tenha sido orientado a não praticar atividade física por algum problema de saúde).

8. Não utilizar remédios (laxantes) sem orientação do médico, pois alguns medicamentos com o tempo podem piorar a prisão de ventre.

9. Procurar dar atenção rápida ao desejo de evacuar.

10. Estabelecer um horário rotineiro para evacuação.

11. A melhora da prisão de ventre acontecerá após alguns dias, portanto, não deixe de seguir as orientações mesmo se os resultados não vierem logo.

Se após algum tempo você deixar de cumprir as orientações, poderá voltar a apresentar prisão de ventre.