

**DIETA PARA DOENÇAS INTESTINAIS**

• **ALIMENTOS QUE PODEM SER INGERIDOS**

- # Carne magra, peixes ( sem a pele ), aves ( sem a pele )
- # Leite isento de lactose: Modulen (Nestlé) ou Zymil (Parmalat) e Elegê, com baixos teores de lactose
- # Pão francês, pão de forma, broa de milho, torradas e bolachas não recheadas
- # Frutas como: maçã sem a casca, pêra sem a casca, goiaba sem a casca, banana maçã, banana nanica, caju, limão podem ser ingeridos na forma crua, cozida (como compota) ou seus respectivos sucos
- # Legumes como: cenoura, chuchu, abobrinha devem ser ingeridos na forma cozida
- # Feculentos como: batata, cará, inhame, mandioquinha e mandioca devem ser ingeridos cozidos
- # Leguminosas como: feijão, ervilha, grão de bico, lentilha e soja devem ser ingeridos somente seus respectivos caldos
- # Doces: de preferência os dietéticos, que não contenha açúcar
- # Ovo: mexido, pochê, cozido, omelete
- # Cereais: arroz refinado, macarrão com molho sem condimentos
- # Diversos: sal, temperos naturais, vinagre
- # Bebidas: água, chá, café, limonada

• **ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER INGERIDOS**

- # Leite integral, leite condensado, creme de leite, leite achocolatado; queijos amarelos ( mussarela, prato ), parmesão, cheddar, roquefort; margarina e manteiga
- # Açúcar em grande quantidade e doces como: goiabada, marmelada e chocolates

Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn  
**ABCD**

# Verduras folhosas

# Condimentos picantes como páprica, orégano, pimenta do reino, pimentas, mostarda, catchup

• RECOMENDAÇÕES

# Faça refeições com pequenos volumes

# Faça 5 a 6 refeições diárias

# Comer devagar e mastigar bem os alimentos

# Substitua o açúcar por adoçante e/ou dextrosol (açúcar do milho)

# Dê preferência a ingestão de líquidos nos intervalos das refeições e no mínimo 2 litros ao dia

# Prepare os alimentos cozidos, grelhados ou assados

# Utilize gordura em pequena quantidade para o preparo dos alimentos ( óleo de milho, girassol, soja ou azeite )

# Cada indivíduo é um indivíduo e deve ser tratado de acordo com seus hábitos, preferências e estado atual da doença, para maiores detalhes procure seu Nutricionista e seu Médico