

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