



# ALIMENTAÇÃO NA DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL

2020

U58 Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.  
Alimentação na doença inflamatória intestinal / Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro ; [Elaboração técnica Fabricia Junqueira das Neves ... [et al.]]. – Rio de Janeiro : UNIRIO. Escola de Nutrição. Laboratório de Evidências em Nutrição Clínica. Núcleo de Educação em Saúde, 2020.

1 E-book.

1. Sistema gastrointestinal - Doenças - Aspectos nutricionais.  
2. Doenças inflamatórias intestinais. 3. Nutrição. I. Neves, Fabricia Junqueira das. II. Universidade Federal do Estado Rio de Janeiro. Escola de Nutrição. Laboratório de Evidências em Nutrição Clínica. Núcleo de Educação em Saúde. III. Título.

CDD 616.344

Apresentamos este material educativo a você, pessoa com doença inflamatória intestinal ou familiar, com o objetivo de contribuir para a ampliação de seus conhecimentos em relação à importância da alimentação e nutrição no tratamento e controle dessa doença.

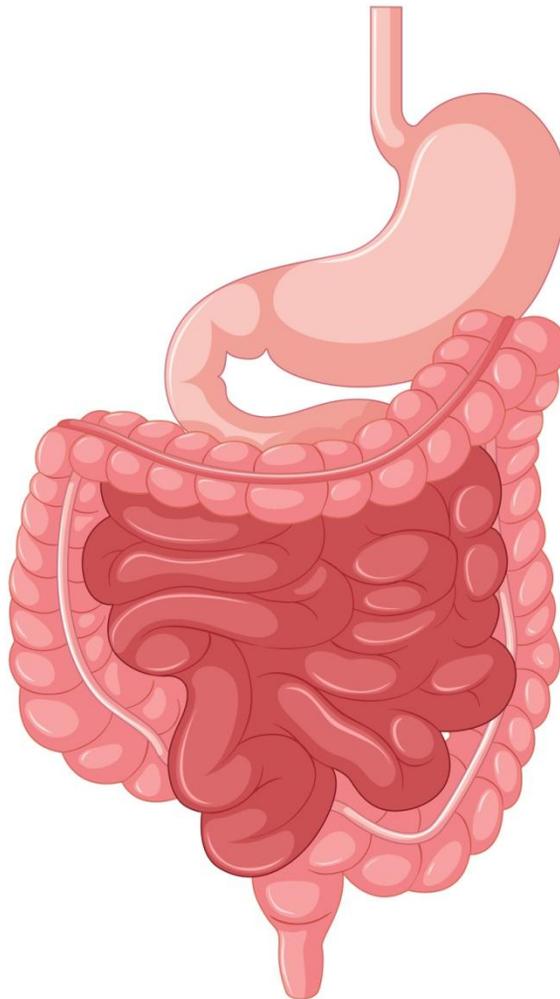
Aqui você encontrará informações e orientações para fazer escolhas alimentares mais adequadas e saudáveis.



## DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL

A doença inflamatória intestinal é uma doença crônica caracterizada por inflamação no sistema digestório.

Esse sistema, que vai da boca ao ânus, é responsável pela digestão de alimentos, absorção de nutrientes e eliminação das fezes, que são resíduos da digestão.



# CONHECENDO A DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL

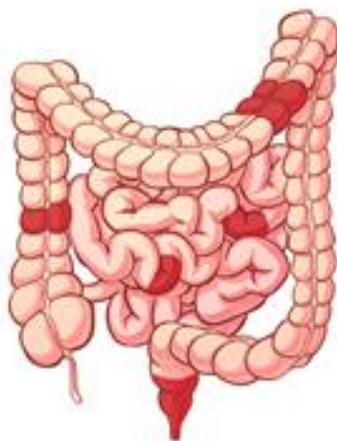
É reconhecida pela inflamação e curso prolongado (crônica). As formas mais comuns são a colite ulcerativa e a doença de Crohn.

## COLITE ULCERATIVA

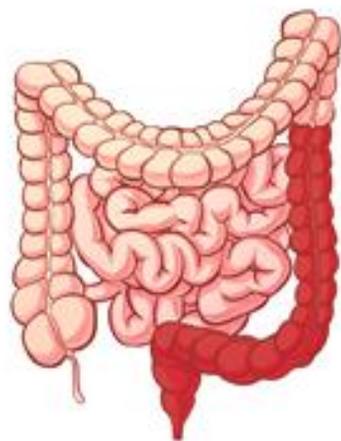
É caracterizada por uma inflamação contínua na parede do intestino grosso.

## DOENÇA DE CROHN

Pode afetar camadas mais profundas de qualquer órgão do sistema digestório, porém as áreas mais afetadas costumam ser a parte mais baixa do intestino delgado (íleo) e o intestino grosso.



DOENÇA DE CROHN



COLITE ULCERATIVA

## SINAIS E SINTOMAS

Os principais sinais e sintomas da doença inflamatória intestinal são:

Alteração na consistência e frequência das evacuações, com diarreia (“dor de barriga”) ou constipação intestinal (“prisão de ventre”), ou até mesmo alternância entre esses sintomas

Presença de pus, muco e/ou sangue nas fezes

Desconforto e dor abdominal (“dor na barriga”)

Flatulência (“gases”) e distensão abdominal (“barriga inchada”)

Urgência para evacuar

Manifestações extra intestinais (que afetam órgãos fora do sistema digestório, como artrite, cálculos renais ou na vesícula, distúrbios visuais e manifestações na pele)

Perda de peso (mais comum na doença de Crohn)

Fístulas (comunicação anormal entre um órgão e outro), ocorrer somente na doença de Crohn

# FASES DA DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL

## FASE ATIVA

Nesse período, os sinais e sintomas são mais intensos e frequentes.

## FASE DE REMISSÃO (de calmaria)

Períodos de melhor controle da doença e de seus sinais e sintomas.

Alguns dos fatores que podem contribuir para desencadear o início da fase ativa ou agravar a situação são falta de medicação, estresse, fumo, álcool e alimentação inadequada.





# ALIMENTAÇÃO NA DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL

## **Uma alimentação adequada e saudável:**

Está de acordo com cada fase da vida e com necessidades alimentares especiais

Considera aspectos da cultura alimentar e de gênero, raça e etnia

É acessível do ponto de vista físico e financeiro

É equilibrada em quantidade e qualidade

Se baseia em modos de produção sustentáveis

## **Ter uma boa alimentação é indispensável para:**

Uma boa saúde em geral

Prevenir, tratar e controlar doenças, entre elas a doença inflamatória intestinal

Prevenir e tratar deficiências nutricionais

Auxiliar no controle dos sintomas, reduzindo risco de complicações e incômodos sociais

Manter ou recuperar o estado nutricional adequado

Ter uma melhor qualidade de vida

**Cada fase da doença inflamatória intestinal requer práticas alimentares específicas!**

# PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

## NO MOMENTO DA COMPRA ...

O ideal é preferir alimentos *in natura*, minimamente processados e processados

É bom ficar alerta com os alimentos ultraprocessados, que não são comida de verdade

Quanto maior o número de ingredientes presentes num produto, mais processado ele é

É válido ler os rótulos dos produtos e escolher aqueles mais adequados às suas necessidades e fase da doença inflamatória intestinal

## A IMPORTÂNCIA DO ATO DE COZINHAR

### Quem cozinha...

Costuma comer alimentos mais saudáveis e frescos, sabe o que está comendo (quais ingredientes foram utilizados) e fica menos dependente dos produtos ultraprocessados

### Quem não cozinha...

Pode desenvolver essa habilidade, buscar receitas (chips de legumes, bebidas à base de vegetais, molho de tomate, doces e geleias caseiras) e vai perceber que essa prática fica mais fácil e rápida com o passar do tempo

## ALIMENTAÇÃO NA FASE ATIVA

No geral, o consumo dos alimentos a seguir contribui para o tratamento, evitando a piora dos sintomas nessa fase.



É BOM CONSUMIR: Apenas o caldo de feijões, lentilha, ervilha  
#FicaADica: Fazer remolho antes de cozinhar para evitar flatulência



É BOM CONSUMIR: Arroz, macarrão, pães, torradas  
#FicaADica: Todos brancos e refinados



É BOM CONSUMIR: Batatas, aipim, inhame, cará  
#FicaADica: Todos sem casca e cozidos



É BOM CONSUMIR: Cenoura e chuchu  
#FicaADica: Todos sem casca e cozidos



É BOM CONSUMIR: Banana, maçã, pera e pêsego  
#FicaADica: Sem casca e de preferência cozidas

## ALIMENTAÇÃO NA FASE ATIVA



É BOM CONSUMIR: Laticínios com baixo teor de lactose e gordura (leites, iogurtes, requeijão e queijos brancos, como ricota, cottage)

#FicaADica: Bebidas à base de arroz, aveia e soja podem ser substitutos



É BOM CONSUMIR: Carnes e ovos, com preferência para frango sem pele, carnes bovinas e suínas magras (patinho, músculo, lagarto, alcatra, maminha, lombo), peixes magros (pescada, corvina, bacalhau, merluza, dourado)



É BOM CONSUMIR: Alho, cebola e ervas naturais, e manteiga, azeite e óleo vegetal nas quantidades prescritas

#FicaADica: Molho de tomate caseiro sem pele e sem semente pode ser uma opção

## ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS NA FASE ATIVA

Grãos de feijões, lentilha, ervilha, grão de bico

Cereais e massas integrais (arroz, macarrão, farinha de trigo e derivados)

Verduras cruas ou cozidas

Leite integral, iogurte e requeijão comuns e queijos amarelos

Frango com pele, carnes bovinas e suínas gordas (picanha, fraldinha, acém, bacon, torresmo, carré, rim, coração, fígado), frutos do mar (camarão e lagosta) e peixes gordos (salmão, atum, panga, sardinha)

Carnes embutidas (salsicha, linguiça, mortadela, presunto, tender, peito e *blanquet* de peru, salame)

Pimentas, temperos prontos em cubos ou pó, mostarda, catchup, shoyo, sopas e cremes em pó

Frituras e preparações com excesso de gordura (batata frita, maionese, creme de leite, empadão, *croissant*)

Açúcar, doces, adoçantes à base de sorbitol, mel e melado em grandes quantidades

Bebidas alcoólicas e achocolatadas, café e mate

Produtos ultraprocessados (refrigerantes, guaraná natural, gelatina, biscoitos, sorvete, guloseimas e refeições congeladas, macarrão instantâneo)

## ALIMENTAÇÃO NA FASE DE REMISSÃO

Nessa fase, a alimentação não requer tantas restrições, mas alguns cuidados ainda são necessários.

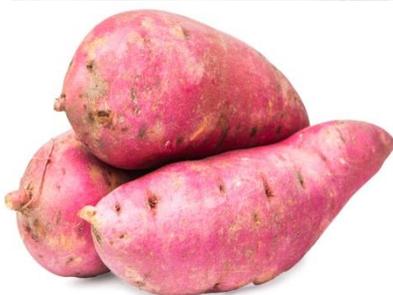


**CONSUMA:** Feijões, lentilha, ervilha e grão de bico

**#FicaADica:** Fazer remolho antes de cozinhar para evitar flatulência



**É BOM CONSUMIR:** Cereais: arroz, macarrão, farinhas, pães, torradas



**É BOM CONSUMIR:** Tubérculos e raízes: batatas, aipim, inhame, cará



**É BOM CONSUMIR:** Legumes e verduras



**É BOM CONSUMIR:** Frutas em geral

## ALIMENTAÇÃO NA FASE DE REMISSÃO



É BOM CONSUMIR: Laticínios com baixo teor de lactose e gordura (leites, iogurtes, requeijão e queijos brancos, como ricota, cottage)



É BOM CONSUMIR: Carnes e ovos, com preferência para frango sem pele, carnes bovinas e suínas magras (patinho, músculo, lagarto, alcatra, maminha, lombo), peixes magros (pescada, corvina, bacalhau, merluza, dourado)



É BOM CONSUMIR: Alho, cebola, sal, ervas naturais, manteiga, azeite e óleo vegetal nas quantidades prescritas

#FicaADica: Molho de tomate caseiro



É BOM CONSUMIR: Doces e geleias caseiros, com pouco ou nenhum açúcar, sempre com moderação

## ALGUNS CUIDADOS NA FASE REMISSÃO

Cada pessoa reage de modo diferente aos alimentos. Então, mesmo nessa fase, os alimentos abaixo podem causar desconforto abdominal e piora dos sintomas:

Legumes, verduras e tubérculos que causam flatulência em grande quantidade (brócolis, repolho, batata doce)

Quantidade excessiva de frutas com alto teor de gordura (abacate, coco e açaí) e frutas secas (damasco, passas, ameixa, figo)

Leite integral, iogurte e requeijão comuns e queijos amarelos

Frango com pele, carnes bovinas e suínas gordas (picanha, fraldinha, acém, bacon, torresmo, carré, rim, coração, fígado), frutos do mar (camarão e lagosta) e peixes gordos (salmão, atum, panga, sardinha)

Carnes embutidas (salsicha, linguiça, mortadela, peito e *blanquet* de peru, presunto, tender, salame) e salgadas

Pimenta, temperos prontos, mostarda, *catchup*, shoyo, sopas e cremes em pó

Frituras e preparações com excesso de gordura (batata frita, maionese, creme de leite, empadão, *croissant*)

Consumo excessivo de qualquer tipo de doce

Bebidas alcoólicas, achocolatadas, café e mate

Produtos ultraprocessados (refrigerantes, guaraná natural, gelatina, biscoitos, sorvete, guloseimas e refeições congeladas, macarrão instantâneo)

## VOCÊ CONHECE O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA?

Entre outras informações importantes, ele traz a nova classificação dos alimentos:



### **IN NATURA**

Legumes, verduras, frutas, raízes e tubérculos



### **MINIMAMENTE PROCESSADOS**

Arroz, feijões, farinhas, macarrão, frutas secas, castanhas, carnes frescas ou congeladas, ovos, leites e iogurtes sem açúcar e outros aditivos



### **PROCESSADOS**

Conservas (milho, ervilha, palmito), extrato de tomate com sal e/ou açúcar, frutas em calda e cristalizadas, carne seca e toucinho, peixes enlatados, queijos, pães (só com farinha de trigo, leveduras, água e sal)



### **ULTRAPROCESSADOS**

Biscoitos, sorvetes, guloseimas, misturas para bolo, cereais açucarados, barras de cereal, sopas e macarrão instantâneos, temperos e molhos prontos, refrescos e refrigerantes, produtos lácteos adoçados e aromatizados, hambúrguer, pizza, lasanha, nuggets congelados e prontos para consumo, embutidos (salsicha, presunto, mortadela, peito de peru), produtos com gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos

## OUTRAS ATITUDES PARA O MELHOR CONTROLE DA DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL

Manter acompanhamento com nutricionista e médico(a). Outros profissionais também podem ser importantes, como o(a) psicólogo(a)

Seguir as orientações para uma alimentação adequada e fazer uso das medicações nas doses e horários prescritos

Estar atento aos sinais e sintomas que o próprio corpo apresenta e informar à equipe de saúde

Cuidar do seu próprio corpo e respeitar seus limites



## VOCÊ SABIA?!

1. A Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn (ABCD) reúne indivíduos e profissionais que lidam com a doença inflamatória intestinal. No site da ABCD você pode encontrar diversos materiais sobre o assunto, como por exemplo a cartilha sobre os direitos e responsabilidades das pessoas com doença inflamatória intestinal. Visite o site [www.abcd.org.br](http://www.abcd.org.br) e procure a associação nas redes sociais!
2. O Grupo de Estudos da Doença Inflamatória Intestinal do Brasil (GEDIIB), composto por profissionais de saúde, também possui materiais informativos. Acesse em [www.gediib.org.br](http://www.gediib.org.br)
3. Existem encontros de familiares e pessoas com doença inflamatória intestinal. Procure maiores informações na ABCD ou em grupos/associações da sua cidade
4. No site do Ministério da Saúde você pode baixar de maneira gratuita a versão completa do Guia Alimentar para a População brasileira: [www.bvsms.saude.gov.br](http://www.bvsms.saude.gov.br)

É permitida a reprodução parcial ou total deste material desde que seja citada a fonte. Não é permitida a comercialização.

## **FICHA TÉCNICA**

### **ALIMENTAÇÃO NA DOENÇA INFLAMATÓRIA INTESTINAL**

#### **REALIZAÇÃO**

Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

Laboratório de Evidências em Nutrição Clínica (LENC – UNIRIO)

Núcleo de Educação em Saúde (NES – UNIRIO)

#### **ELABORAÇÃO TÉCNICA**

Fabricia Junqueira das Neves

Thaís da Silva Ferreira

Stephanie Aline Silva Pacheco

Karine Campos Ladeira

#### **COLABORAÇÃO TÉCNICA**

Cristina Fajardo Diestel

Maria Thereza Baptista Wady

Geila Cerqueira Felipe

Hugo Braz Marques

#### **REVISÃO**

Fabricia Junqueira das Neves

Thaís da Silva Ferreira

Thais Salema Nogueira de Souza

#### **FORMATAÇÃO E LAYOUT**

Ana Carolina Veiga de Oliveira

#### **ILUSTRAÇÕES**

Freepik

#### **AGRADECIMENTO**

Às pessoas com doença inflamatória intestinal atendidas no Ambulatório de Gastroenterologia do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle – UNIRIO pela participação na etapa de validação deste material pelo público.