

## Síndrome do Intestino Irritado

### Autor(res)

Gloria Maria Guizellini  
Maria Lenira De Barros Da Silva  
Beatriz Marques Dos Santos

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - UNIAN

### Resumo

Síndrome do Intestino Irritado

DISCENTE(S): MARIA LENIRA DE BARROS DA SILVA; BEATRIZ MARQUES DOS SANTOS

PROFESSORA: MS. GLÓRIA GUIZELLINE

Disciplina de Assistência Nutricional Nas Patologia Do Sistema Digestório e Órgãos Anexos do curso de Nutrição.

Definição da Doença:

A Síndrome do Intestino Irritado é um Transtorno gastrointestinal caracterizado por dor abdominal e alteração dos hábitos intestinais sem uma causa orgânica evidente.

Etiologia

Fatores multifatoriais, incluindo:

Alterações na motilidade intestinal, hipersensibilidade visceral, alterações na microbiota intestinal e fatores psicossociais.

Manifestações Clínicas

Dor ou desconforto abdominal

Inchaço

Diarreia e/ou constipação

Gases e distensão abdominal

Terapia Nutricional Específica

Principais Recomendações Nutricionais:

- Fracionar refeições e evitar grandes volumes por vez
- Preferir alimentos com baixo teor de FODMAPs (oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis).

Terapia Nutricional Específica

Recomendações de Macronutrientes:

- Proteínas: manter ingestão adequada, preferindo carnes magras e

# 5ª SEMANA DE CONHECIMENTO



cozidas.

- Carboidratos: escolher fontes integrais e com baixo teor de FODMAPs.

- Lipídeos: limitar gorduras saturadas e trans.

Terapia Nutricional Específica

Micronutrientes e Funcionamento:

- Atenção para a ingestão adequada de fibras solúveis e insolúveis

- Monitorar a tolerância à lactose e ao glúten

Terapia Nutricional Específica

Consistência da Dieta:

- Adaptar conforme a tolerância individual e sintomas apresentados

Suplementação:

- Avaliar a necessidade de suplementos como probióticos e vitaminas, baseando-se em deficiências específicas.

Conclusão

A abordagem nutricional na Síndrome do Intestino Irritado deve ser personalizada e baseada em evidências, com foco na redução dos sintomas e melhoria da qualidade de vida do paciente.

REFERÊNCIAS

DA SILVA GIMENES, Lincoln; BOHM, Carlos Henrique. Análise funcional da dor na síndrome do intestino irritável. Temas em Psicologia, v. 18, n. 2, p. 357-366, 2010.

TSUI, Wendy; DOS SANTOS, Geovana Chagas; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves. Manejo nutricional no tratamento da síndrome do intestino irritável (SII). Research, Society and Development, v. 12, n. 6, p. e13612642135-e13612642135, 2023.

OBRIGADO (A)!

# 5ª SEMANA DE CONHECIMENTO

