DIETA COM BAIXA INGESTÃO DE FODMAPS E A MELHORA DOS SINTOMAS DE DESCONFORTO INTESTINAL

Autor(res)

Denise De Lima Faili

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Introdução

A nutrição tem exercido um papel de grande relevância para a promoção e cuidados com a saúde, principalmente no que se refere a problemas relacionados a desconfortos intestinais, e uma boa conduta nutricional pode contribuir para melhorar alguns sintomas que podem ser causados por inflamações, intolerâncias e má absorção de alguns alimentos que são ricos em FODMAPS (oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis).
Esse grupo de alimentos apesar de serem saudáveis, são carboidratos de absorção lenta e com alta fermentação e podem causar acúmulo de gases, desconforto abdominal, inchaço, diarreia ou constipação. Diante desse cenário, a Dieta Low Fodmaps é um tema que tem despertado interesse por ter baixa ingestão desses carboidratos fermentáveis.

Objetivo

O principal objetivo dessa revisão é abordar essa aplicação e como o método pode auxiliar para se obter melhores respostas em pacientes com problemas intestinais.

Material e Métodos

A metodologia desempenha um papel fundamental na condução de pesquisas científicas rigorosas e, no contexto deste artigo, a abordagem escolhida é o "Método de Revisão Bibliográfica", focando em uma pesquisa qualitativa e descritiva. O presente trabalho abordou o método e aplicação da dieta Low Fodmaps que tem sido utilizada em pacientes que apresentam quadros de desconfortos intestinais. Foi realizado uma revisão cientifica sobre o tema proposto através de pesquisas em base de dados como LILACS, Scielo, revistas, livros e Google acadêmico. As palavras utilizadas foram “intestino”, “desconforto”, “nutrição”, “dieta”, “restrição”. Este trabalho foi efetuado baseado em obras no período de publicação de 2015 a 2022

Resultados e Discussão

Os FODMAPs são um grupo de carboidratos fermentáveis encontrados em diversos alimentos comuns na dieta (Gibson; Shepherd, 2005), e que por vezes são menos tolerados por algumas pessoas, portanto devem ser evitados.

A dieta LOW FODMAPs é dividida em três fases: eliminação, reintrodução e manutenção. Na fase de eliminação, os indivíduos evitam alimentos ricos em FODMAPs, por um período geralmente de 2 a 6 semanas. (Guerreiro, 2018). Na fase de reintrodução o paciente volta a consumir os alimentos de forma gradual para identificar quais desencadeiam os sintomas. Por fim a fase de manutenção que terá uma dieta ajustada com base nas respostas individuais. (GIBSON; SHEPHERD, 2010).
Portanto é de suma importância identificar quais são esses alimentos.

Conclusão

A dieta com baixa ingestão de FODMAPs demonstra ser uma estratégia valiosa para redução dos sintomas de desconforto intestinal. Portanto, em relação ao objetivo geral deste trabalho, os resultados alcançados foram os esperados, mostrando que a dieta com baixa ingestão de FODMAPs, pode ser promissora no alívio do desconforto de sintomas intestinais, estufamentos, inchaços e gases, contribuindo para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos pacientes.

Referências

GUERREIRO, Maria Margarida Diogo. Efeito da Exclusão de FODMAPs na Sintomatologia e Qualidade de Vida de Indivíduos com Síndrome do Intestino Irritável. 2018. 116 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2018.
GIBSON, P. R., & SHEPERD, S. J. (2010). Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. Journal of Gastroenterology and Hepatology.