



SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

Autor(res)

Gloria Maria Guizzellini
Alessandra Regina Gabriel
Kawanne Oliveira Stadler

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Síndrome do Intestino Irritável

O que é?

SII ou SCI;

Doença Funcional;

Distúrbio na motilidade intestinal;

Inflamações no intestino;

Má absorção.

Causa da doença

Distúrbio multifatorial;

Contrações intestinais;

Ingestão de alguns alimentos;

Alterações psicossomáticas (estresse, depressão e ansiedade);

Fatores genéticos.

Sintomas

Dor abdominal;

Diarreia;

Constipação;

Distensão abdominal;

Diminuição ou melhora da dor após evacuar;

Pode durar meses.

Tratamento

Evitar o consumo de alimentos fermentativos e gordurosos..;

Retirada gradual dos alimentos que causam essa irritação;

Reinserção desses alimentos que causam essa irritação;

Suplementos Vit. B12, D, K, A e E);

Lugar calmo.

Alimentos que devem ser Evitados

Comidas gordurosas;



Álcool;

Cafeína;

Açúcar

Vegetais que aumentam a produção de gases (como feijão, repolho e batata doce);

Leite e derivados;

Terapia Nutricional

O nutricionista irá elaborar uma dieta que Contribua com a diminuição dos sintomas relatados;

Dieta com baixo teor de carboidratos fermentativos de cadeia curta;

Rica em fibras solúveis;

Dieta isenta ou com baixa ingestão de lactose (leite e derivados);

Melhor qualidade de vida.

FODMAP

F= Fermentáveis

O = Oligossacarídeos

D = Dissacarídeos

M = Monossacarídeos

A = and

P = Polióis

3 Etapas da Dieta

REINTRODUÇÃO

- Alimentos ricos em FODMAP (gradual);
- Identificar os níveis de flexibilidade do paciente (para cada alimento e subgrupo);
- Ingestão gradual em pequenas quantidades e aumentando gradualmente de acordo com a tolerância do paciente.

MANUTENÇÃO

- Dieta elaborada por subgrupos de Fodmap's tolerados;
- Com o intuito de controle dos sintomas ao longo prazo.

Referências Bibliográficas

ANDRADE, A, Vera Lúcia, et al. Dieta restrita de fodmap's como opção terapêutica na síndrome do intestino irritável: revisão sistemática GED gastroenterol. endosc. dig. 2014.

NASCIMENTO Ádria Campos, et al. Síndrome do intestino irritável e dieta com baixo teor de fodmap's Síndrome do intestino irritável, FODMAP, doenças gastrointestinais, nutrição.

AMARANTE Daiana, Síndrome do intestino irritável Aparelho.

Faculdade de Medicina: Ciências da Gastroenterologia,

São Paulo, 2013.

MENDONÇA Ana Paula Monteiro, et al. Estado nutricional, qualidade de vida e hábitos de vida em mulheres com síndrome do intestino irritável: um estudo caso-controle. Arq. Gastroenterol.57 (2) Apr-Jun 2020