SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

Autor(res)

Gloria Maria Guizellini
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 logo 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