

Diário alimentar

Anotar a comida ingerida é muito importante e útil, se você tem Retocolite Ulcerativa ou Doença de Crohn. Manter catalogados os alimentos e alguns efeitos que eles podem acarretar ajudará na determinação do que você deve evitar ou limitar em sua dieta, especialmente durante a fase ativa da enfermidade. Se quiser tentar alimentos não experimentados antes, você terá o registro de como se sentiu após a ingestão.

Leve sempre o diário alimentar em todas as suas consultas ao seu médico ou nutricionista, eles poderão analisá-lo para identificar padrões alimentares que possam lhe causar problemas, e verificar se você está ingerindo nutrientes suficientes em suas opções alimentares. Dessa forma, você poderá ser orientado a ajustar seus hábitos alimentares a fim de que sua dieta seja balanceada com todos os nutrientes necessários à saúde.

Nome: _____

Data de início: ____/____/____

Data da próxima avaliação: ____/____/____

Pirâmide Alimentar

Gordura, óleo e doces



Leite, iogurte e queijos



Carnes, peixes, ovos, feijão
nozes e amendoins



Vegetais



Frutas



Pão, cereal
arroz e
massas



Sugestões para sua dieta alimentar

Limite leite e seus derivados: Se você necessita de auxílio, seu médico pode ajudá-lo a escolher uma dieta que seja pobre ou que elimine a lactose. O importante é manter seu bem-estar.

Consuma alimentos com pouca gordura: evite alimentos como manteiga, margarina, creme de amendoim, nozes, maionese, abacate, nata, sorvete, frituras, chocolate e carne vermelha.

Fibras: para muitas pessoas, alimentos ricos em fibra como frutas, vegetais e grãos integrais são a base para uma dieta saudável. Mas se você tem Doenças Inflamatórias Intestinais, as fibras podem fazer com que a diarreia, a dor e os gases piorem. Se as frutas e os vegetais crus incomodam, você pode consumi-las cozidas ou assadas. Você também pode notar que tolera mais alguns tipos de frutas e vegetais do que outros. Em geral, pode haver mais problemas com os vegetais da família dos crucíferos, como a couve, o repolho, os brócolis e a couve-flor, e com alimentos muito crocantes, tais como maçã e cenoura crua. Siga sempre a orientação médica.

Procedimentos básicos para uma boa saúde

Uma alimentação balanceada, com vários tipos de alimentos como verduras, legumes, carnes, laticínios, frutas e cereais, é capaz de suprir as necessidades médias das pessoas. Uma boa medida é não ficar restrito a um só tipo ou grupo de alimentos. Cada pessoa deve tentar se alimentar da maneira mais correta dentro de suas preferências e de suas condições no momento.

Na formação do corpo humano e de sua constituição, os nutrientes, proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais - têm papel fundamental e podem ser comparados ao material utilizado na construção de um prédio. Na falta de qualquer um deles, a obra estaciona naquele setor ou desanda de maneira geral. Assim sendo, eles são divididos em três grupos de elementos, conhecidos como construtores, reguladores e energéticos.

Os construtores ou plásticos, encontrados nas proteínas, minerais e na água (carne e derivados, leite, ovos e leguminosas), são fundamentais para a construção e reparação dos tecidos orgânicos, sintetizando as nossas próprias proteínas.

Os reguladores, presentes na água, minerais, celulose, vitaminas e proteínas tiradas de frutas e hortaliças, respondem pelos processos orgânicos e condições internas do corpo.

E os energéticos, por fim, que são fonte de calor e energia, são retirados dos açúcares, gorduras e proteínas dos cereais e derivados.

Com esses três grupos de nutrientes incluídos na alimentação, obtém-se uma dieta equilibrada e completa.

Não existe na alimentação dos indivíduos com Retocolite Ulcerativa e Doença de Crohn, alimentos permitidos e proibidos, há, na verdade, uma individualização, onde cada indivíduo é um ser único que deve ser assim tratado. Alguns alimentos podem ser excluídos temporariamente para uma melhor evolução do tratamento.

Não existem alimentos milagrosos. O importante é compor uma alimentação equilibrada, estabelecendo a harmonia entre o gasto de energia e as calorias ingeridas.

Alimentos ricos em ferro de origem vegetal:

- Leguminosas como feijão, ervilha, lentilha, soja e grão-de-bico;
- Verduras de folhas verde-escuro como brócolis, espinafre, couve-manteiga, agrião, escarola;
- Frutas secas como ameixa, damasco, uva-passa, amêndoa;
- Cereais integrais como arroz, aveia, trigo.

Alimentos ricos em proteína:

- Ovos, carne bovina, aves e peixes;
- Leite e derivados;
- Grãos: feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja.

Principais fontes de fibras solúveis:

- Leguminosas: feijão, lentilha, soja, ervilha, grão-de-bico;
- Sementes;
- Vários farelos: aveia, cevada, arroz;
- Algumas frutas: polpa de maçã e pêra, laranja, banana;
- Legumes.

Principais fontes de fibras insolúveis:

- Farelos de cereais: trigo, milho;
- Grãos integrais: pão integral, bolachas e torradas integrais, cereais;
- Nozes, amêndoas, amendoins;
- Frutas: principalmente quando ingeridas com a casca;
- Verduras folhosas.