



Doença de Crohn pode ter sintomas amenizados com alimentação

A Doença de Crohn é uma doença inflamatória do trato gastrointestinal, que afeta o intestino delgado e grosso. A cada 100 mil pessoas, cinco são afetadas pela doença, que é crônica e provavelmente provocada por desregulação do sistema imunológico, ou seja, do sistema de defesa do organismo.

Em geral, o diagnóstico é mais comum em pessoas entre 30 e 40 anos, mas ela pode afetar crianças e jovens adultos. Os sintomas são: dores de estômago sem nenhuma outra causa; diarreia; dor aguda na “boca” do estômago; câibras; febre; e perda de peso; perda de apetite.

A alimentação assume um papel importante no combate ao problema. A dieta consiste em reduzir o consumo de alimentos ricos em açúcares e bebidas com cafeína. Isso porque irritam o intestino e podem aumentar os sintomas da doença. Além disso, devem ser evitados longos períodos sem comer. É fundamental que o intestino tenha um funcionamento regular e não seja tão exigido.

A médica Alice Amaral listou alguns alimentos que podem ser consumidos:

- Arroz, purês, batata;
- Carnes magras, ovo cozido, sardinha, atum, salmão;
- Legumes cozidos, como cenoura e abóbora;
- Frutas cozidas, como banana e maçã.

Devem ser evitados:

- Café, chá preto, refrigerantes com cafeína;
- Verduras cruas e frutas com casca;
- Mamão, laranja, ameixa;

- Leite, iogurte, queijo;
- Mel e açúcar;
- Aveia;
- Carne de porco, carnes gordurosas;
- Biscoitos amanteigados, doces com massa folhada, chocolate;
- Frituras, gratinados, maionese, refeições congeladas industrializadas, manteigas, creme de leite.

Fonte: <http://www.radioculturasd.com.br/dra-alice-amaral-doenca-de-crohn-pode-ter-sintomas-amenizados-com-alimentacao/>

[Read More](#)
