

## ORIENTAÇÕES DIETÉTICAS NA DIVERTICULITE AGUDA

**FASE INICIAL:** é no início do quadro agudo, quando há dor abdominal. Nessa fase há necessidade de “acalmar” o intestino e facilitar a digestão, utilizando alimentos que formam poucas fezes. A dieta será evoluída conforme a melhora dos sintomas. Geralmente é mantida por 1 semana.

<b>GRUPO DE ALIMENTOS</b>	<b>RECOMENDADOS</b>	<b>EVITADOS</b>
BEBIDAS	SUCOS DE FRUTAS COADOS, ÁGUA DE COCO,	LEITE E DERIVADOS CAFÉ, CHÁ PRETO E ÁLCOOL
FRUTAS	SEM CASCA, COZIDAS, SEM SEMENTES	CASCA, SEMENTES, AÇAÍ, ABACATE, CÔCO
CARNES	NO PREPARO DE CALDOS MAGROS, BATIDOS E COADOS	CARNES INTEIRAS DE QUALQUER TIPO, GORDUROSAS
LEGUMES	COZIDOS, NO PREPARO DE SOPAS SEM PEDAÇOS	COM CASCA E CRUS, BRÓCOLIS, BETERRABA, REPOLHO, COUVE-FLORES, COUVE DE BRUXELAS, COUVE E ACELGA POIS SÃO FERMENTATIVOS
LEGUMINOSAS	COZIDOS	GRÃOS EM GERAL, POIS SÃO FERMENTATIVOS (FEIJÃO, LENTILHA, ERVILHA, MILHO, PIPOCA), INTEGRAIS EM GERAL
TEMPEROS	AZEITE DE OLIVA, CEBOLA E ALHO DE ACORDO COM TOLERÂNCIA INDIVIDUAL	PIMENTAS, PICLES, INDUSTRIALIZADOS
SOPAS/CALDOS	CALDOS COADOS, SOPAS LEVES SEM PEDAÇOS	COM GORDURAS, CONDIMENTOS, INDUSTRIALIZADOS
SOBREMESAS	FRUTAS COZIDAS, PICOLÉS DE FRUTA A BASE DE ÁGUA, GELATINA DIET, ADOÇANTE	COM GORDURA, A BASE DE LEITE, COM AÇÚCAR

**FASE 2:** com a melhora dos sintomas serão introduzidos alimentos pastosos e a ingestão de fibras aumentará lenta e progressivamente para evitar a formação de gases e consequente dor abdominal. Deve ser interrompida se houver piora dos sintomas e seu médico avisado. Podem ser introduzidos arroz branco, purês, macarrão (não integral), pão branco e biscoitos sem fibra e sem recheio, ovos cozidos. Essa dieta deve ser mantida por aproximadamente 2 a 3 semanas.

<b>GRUPO DE ALIMENTOS</b>	<b>RECOMENDADOS</b>	<b>EVITADOS</b>
BEBIDAS	SUCOS DE FRUTAS, ÁGUA DE COCO, IOGURTE NATURAL	LEITE E DERIVADOS CHÁ PRETO, CAFÉ, ÁLCOOL
FRUTAS	SEM CASCA, SEM SEMENTES	CASCA, SEMENTES, AÇAÍ, ABACATE, CÔCO
CARNES	MAGRAS, PREFERENCIALMENTE FRANGO E PEIXE GRELHADOS	CARNES GORDUROSAS, FRITAS
LEGUMES	PURÊS, COZIDOS	COM CASCA E CRUS, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, BETERRABA, REPOLHO, COUVE-FLOR, COUVE DE BRUXELAS, COUVE E ACELGA POIS SÃO FERMENTATIVOS
LEGUMINOSAS	COZIDOS ARROZ BRANCO	GRÃOS EM GERAL, POIS SÃO FERMENTATIVOS (FEIJÃO, LENTILHA, ERVILHA, MILHO, PIPOCA)  INTEGRAIS
TEMPEROS	AZEITE DE OLIVA, CEBOLA E ALHO DE ACORDO COM TOLERÂNCIA INDIVIDUAL	PIMENTAS, INDUSTRIALIZADOS, PICLES
SOPAS/CALDOS	CALDOS COADOS, SOPAS LEVES	COM GORDURAS, CONDIMENTOS, INDUSTRIALIZADOS
SOBREMESAS	FRUTAS COZIDAS, PICOLÉS DE FRUTA A BASE DE ÁGUA, GELATINA DIET, ADOÇANTE	COM GORDURA, A BASE DE LEITE, COM AÇÚCAR

**FASE 3:** é a fase de remissão dos sintomas, quando não há mais dor abdominal há pelo menos 3 semanas. Nessa fase podem ser re-introduzidas as fibras em quantidade controlada. (Vide sessão: “Orientações Dietéticas para Doença Diverticular”)