

DIETA ANTIFERMENTATIVA

Objetivo da Dieta

- Minimizar o desconforto intestinal pela produção excessiva de gases.

Evite

- Temperos fortes e picantes: pimenta do reino, pimenta malagueta, molho inglês, noz moscada, páprica, catchup e mostarda.
- Doces concentrados: goiabada, marmelada e cocada.
- Excesso de açúcar.
- Grão das leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e lentilha.
- Bebidas gaseificadas.
- Carnes gordurosas: picanha, cupim, costela.
- Frios e embutidos: salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela, etc.
- Leite e os produtos que o contem: sorvete, pudins, cremes.
- Queijos gordurosos: mussarela, parmesão, gorgonzola, provolone, brie, cheddar.

As frutas e vegetais seguintes podem possibilitar a formação de gases. Restringindo-os da dieta e verificando os resultados, podem determinar quais deles estão ocasionando distúrbio da função intestinal.

Alho poró	Pepino
Brócolis	Pimentão
Batata doce	Rabanete
Beterraba	Repolho
Couve flor	Almeirão
Couve de Bruxelas	Agrião
Couve	Escarola
Milho	Melancia
Nabo	Melão
Cebolinha	

Orientações gerais

- Fracione a dieta em 6 refeições por dia, não volumosas.
- Coma devagar, mastigando bem os alimentos.
- Mantenha consistência branda (utilize somente alimentos cozidos).
- Para temperar, utilize cheiro verde, limão, sal, cebola e alho em pequenas quantidades.
- Utilize somente o uso do caldo das leguminosas (caldo de feijão, caldo de lentilha, caldo de ervilha e caldo de grão de bico).
- Opte pelas carnes magras e sem gordura aparente.

Andrea Galdino Figueiredo – Nutricionista – CRN₃: 18790
Mariana Ramalhos Alves – Nutricionista – CRN₃: 24135

- Utilize leite com baixo teor de lactose.
- Prefira ricota ou queijo minas frescal.
- Evite falar durante as refeições para evitar a mistura de ar com os alimentos.

Exemplo de Cardápio

Café da Manhã:

Leite sem lactose com café
Torrada
Geléia sem adição de açúcar
Mamão

Lanche da Manhã

Banana

Almoço

Macarrão
Carne magra cozida
Cenoura cozida
Caldo de lentilha

Lanche da Tarde

iogurte desnatado com morango picado

Jantar

Arroz
Peixe grelhado
Abobrinha cozida
Caldo de feijão

Ceia

Chá de erva doce
Bolacha cream cracker
Queijo minas frescal