

O GUIA NUTRICIONAL NA

# SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

ELABORADO POR:  
MATHEUS PERISSINOTTO

CRN-3 68818



QUEM SOU EU

# MATHEUS PERISSINOTTO

- Graduado em nutrição pelo Centro Universitário São Camilo;
- Nutricionista Avançado pela Barcelona Innovation Hub; 
- Especialista em nutrição no futebol pelo Futebol Interativo;
- Técnico em nutrição no fisiculturismo pela Bodybuilding School & Fitness Solution;
- Experiência no atendimento de atletas de fisiculturismo, Cross Fit, ciclismo, artes marciais (diversas), corrida, entre outras modalidades. Pessoas de todas as idades, portadores de doença ou restrições alimentares;
- Escrevo e divulgo conteúdo na WEB sobre Nutrição, Metabolismo e Performance;



MATHEUS NUTRICIONISTA

ELABORADO POR:

# Matheus Perissinotto

**Nutricionista esportivo**

ATENÇÃO:  
ESTE EBOOK NÃO SUBSTITUI A  
CONSULTA COM UM PROFISSIONAL.

**BOA LEITURA!**



MATHEUS NUTRICIONISTA

# Sumário

---

- 05** DEFINIÇÃO
- 06** PRINCIPAIS CAUSAS
- 07** FODMAPS DEFINIÇÃO
- 09** ALIMENTOS RICOS EM FODMAPS
- 10** O QUE PRIORIZAR E EVITAR
- 16** MICROBIOTA INTESTINAL
- 18** SAÚDE INTESTINAL
- 19** ORIENTAÇÕES
- 20** EXCESSO DE INFORMAÇÕES



# DEFINIÇÃO

A síndrome do intestino irritável (**SII**) é uma desordem funcional no intestino caracterizada por uma dor crônica ou recorrente na região abdominal, associada com constipação, diarreia ou ambos e qualquer mudança no hábito intestinal;

O intestino pode fazer contrações esporádicas ou também pode ser uma predisposição genética.



## CURIOSIDADE

A SII acomete mais de 15% da população mundial, ou seja, 1 bilhão de pessoas.

**"É POSSÍVEL DIMINUIR OS COLATERAIS DIMINUINDO O CONSUMO DE FODMAPS"**

DIETA

ESTILO DE VIDA

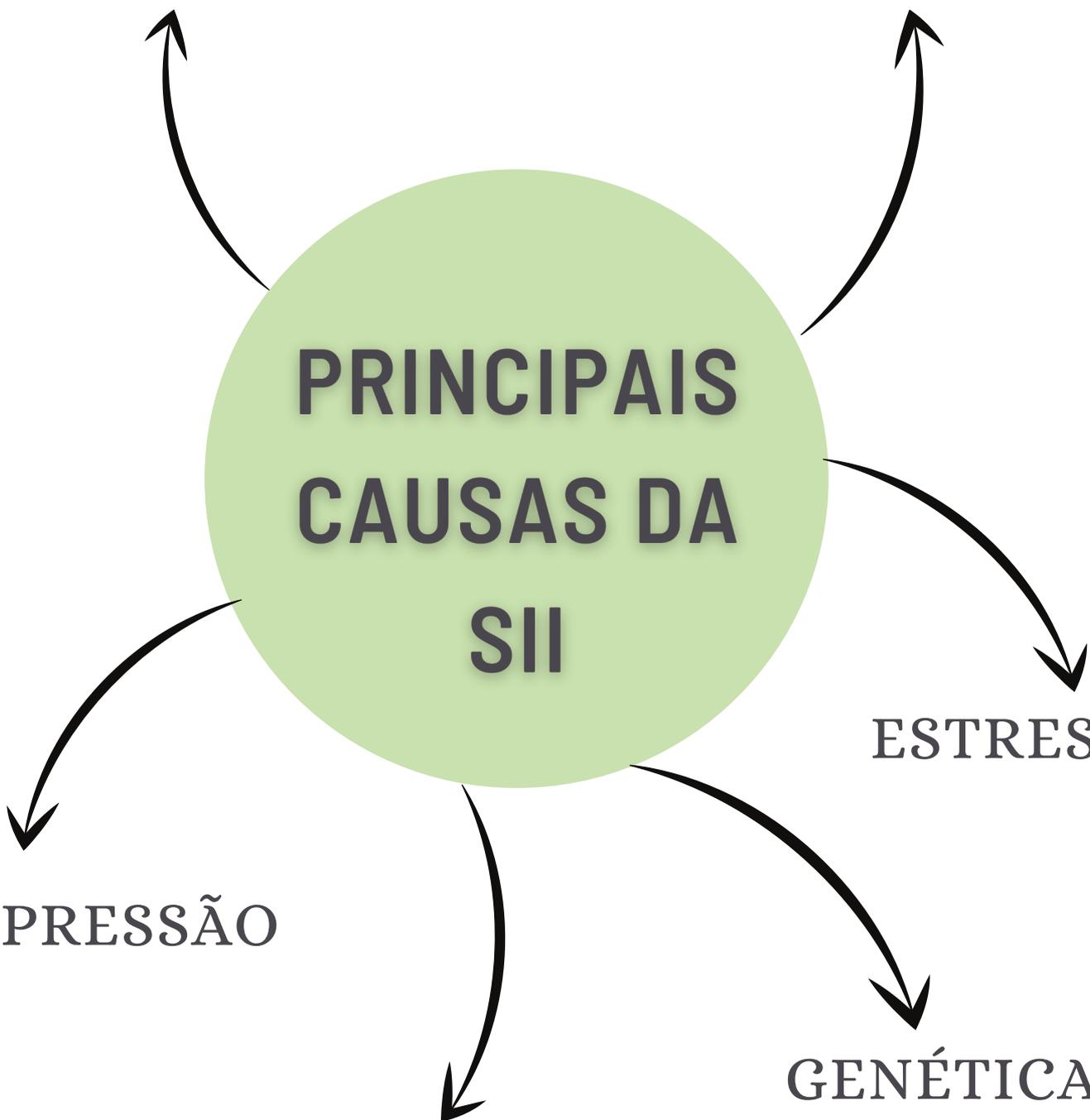
**PRINCIPAIS  
CAUSAS DA  
SII**

ESTRESSE

DEPRESSÃO

GENÉTICA

ANSIEDADE





# FODMAPS

São encontrados em vários alimentos. Basicamente são carboidratos simples e fermentáveis.

**F**ermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides and **P**olyols

Ou seja:

Oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis.

São esses alimentos que para algumas pessoas causarão uma fermentação excessiva de gases no seu intestino.

A solução é restringir alimentos ricos em FODMAPS e priorizar alimentos com baixo FODMAPS.



# FODMAPS

Entenda:

Os FODMAPs são prebióticos e podem ser importantes na saúde gastrointestinal de longo prazo.

O termo prebiótico, embora não exclusivo para carboidratos, refere-se a compostos não absorvíveis benéficos para a saúde intestinal, portanto, abrange FODMAPs.

## **ENTENDA A ESTRATÉGIA NUTRICIONAL:**

Restrição de FODMAPS -> Diminuição de bactérias gram negativas -> Reintrodução de FODMAPS específicos -> Melhora dos sintomas !

OBS: Não precisa cortar o alimento, apenas limita-lo.

# ALIMENTOS RICOS EM FODMAPS

<i>F</i>	Fermentáveis por bactérias do cólon		
<i>O</i>	Oligossacarídeos	Frutanos e/ou galactanos	<p>Frutas: melancia, creme de maçã, pêsegos</p> <p>Legumes: alcachofras, aspargos, beterraba, couve-de-bruxelas, brócolos, repolho, erva-doce, alho, cebola, ervilha, chalotas</p> <p>Cereais: trigo e centeio quando consumidos em grandes quantidades, cevada</p> <p>Nozes e sementes: pistachos</p> <p>Legumes: grão-de-bico, lentilhas, feijão</p> <p>Inulina</p>
<i>D</i>	Dissacarídeos	Lactose	<p>Leite: vaca, cabra, ovelha</p> <p>Gelado</p> <p>Manteiga</p> <p>Iogurte</p> <p>Queijos</p>
<i>M</i>	Monossacarídeos	Frutose	<p>Frutas: maçãs, pêras, pêsegos, pêsego, manga, ervilhas, melancia, cerejas, fruta enlatada em sumo natural</p> <p>Mel</p> <p>Legumes: espargos, alcachofras, ervilhas instantâneas de açúcar</p> <p>Edulcorantes: frutose, xarope de milho</p> <p>Grande dose de frutose no total: fontes de frutas concentrados; grandes porções de frutas, frutas secas, sumo de frutas</p>
<i>A</i>	E (“and”)		
<i>P</i>	Polióis	Sorbitol, Manitol, Xilitol, Eritritol, Polidextros e, Isomalte	<p>Frutas: maçãs, damascos, cerejas, pêras, nectarinas, pêsegos, ameixas, ameixas, melancia</p> <p>Legumes: abacate, couve-flor, cogumelos, ervilhas</p> <p>Adoçantes: sorbitol (E420), manitol (E421), xilitol (E967), maltitol (E965), isomalte (E953), e outros que terminam em -ol</p> <p>Laxante</p>

(FONTE: SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E DIETA COM RESTRIÇÃO DE FODMAPS - FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA/ MESTRADO)

# ALIMENTOS BAIXOS/LOW EM FODMAPS

FODMAPs	ALIMENTOS COM BAIXO TEOR EM FODMAPS
<b>Frutose</b>	Frutas: banana, mirtilo, melão, uva, melão, kiwi, limão, lima, laranja, maracujá, mamão, framboesa, morango Edulcorantes: nenhum adoçante excepto polióis
<b>Lactose</b>	Leite: livre de lactose, leite de arroz Substitutos de gelados Iogurtes: iogurtes sem lactose Queijos: queijos duros
<b>Frutanos e/ou Galactanos</b>	Legumes: bambu, cenoura, aipo, cebolinha, milho, beringela, feijão-verde, alface, abóbora, cebola primavera (parte verde apenas) Cebola substituída por alho e óleo com infusão de alho Cereais: sem glúten e produtos de pão / cereais específicos Frutas: tomate
<b>Polióis</b>	Frutas: banana, mirtilo, melão, carambola, uva, melão, kiwi, limão, lima, laranja, maracujá, mamão, framboesa Edulcorantes: glicose, açúcar (sacarose), outros adoçantes artificiais não terminam em "ol"

(FONTE: SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E DIETA COM RESTRIÇÃO DE FODMAPS - FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA/ MESTRADO)

# VEGETAIS

## OS MAIS SEGUROS

Abobrinha, Alface, Alfafa, Alga marinha, Azeitona, Berinjela, Broto de feijão, Cebolinha, Cenoura, Couve, Espinafre, Gengibre, Pepino, Pickles (sem açúcar), Pimentão, Tomate e Vagem.

## TENHA CUIDADO

Abóbora (frutanos), Abacate (poliol), Aipo/salsão (poliol), Beterraba (frutanos), Brócolis (frutanos), Chucrute (frutanos), Cogumelos (poliol), Couve-de-bruxelas (frutanos), Couve-flor (poliol) e Ervilha (frutanos).

## EVITE

Alcachofra (frutose), Alho (frutanos), Alho-poró (frutanos), Aspargo (frutose), Cebola (frutanos), Molho de tomate (frutose e frutanos), Quiabo (frutanos), Radíquio (frutanos) e Repolho (frutanos).

# FRUTAS

## AS MAIS SEGURAS

Abacaxi, Banana madura, Framboesa  
Grapefruit/toranja, Kiwi, Laranja, Limão, Lima,  
Mamão, Maracujá, Melão, Mirtilo, Morango e  
Tangerina.

## TENHA CUIDADO

Banana verde Lichia (poliol), Rambutan (poliol), Uva  
(10-15 unidades - frutose).

## EVITE

Ameixa (poliol), Amora (poliol), Caqui (poliol), Cereja  
(frutose e poliol), Damasco (poliol), Frutas secas  
(frutose), Maçã (frutose e poliol), Manga (frutose),  
Melancia (frutose e poliol), Nectarina (poliol), Pêra  
(frutose e poliol), Pêssego (poliol), Sucos de frutas  
(frutose) e Uvas (> 15 unidades - frutose).

# AMIDOS

## OS MAIS SEGUROS

Arroz branco, Banana da terra (verde), Batata inglesa, Mandioca e Nabo.

## TENHA CUIDADO

Batata-doce (poliol) e Inhame/cará (poliol).

# CASTANHAS

## TENHA CUIDADO COM A MAIORIA

Maioria das castanhas e pastas de castanhas: Caju, Gergelim, Macadâmia, Noz, Pecã, Pinhão, Pinholi, Semente de abóbora e Semente de girassol.

## EVITE

Pistache (frutanos), Amêndoa e Avelã.

# LATICÍNIOS

## OS MAIS SEGUROS

Manteiga Ghee, Creme de leite (somente se a caseína for tolerada).

## EVITE

Queijo curado, Queijo fresco, Leite (lactose) e iogurte (lactose e frequentemente frutose, se adoçado).

# PROTEÍNAS

## AS MAIS SEGURAS

Carne vermelha, Aves, Peixes e frutos do mar, Ovos e Bacon (sem adição de frutose).

## EVITE

Qualquer coisa empanada ou contendo molhos/caldos feitos com ingredientes não-seguros.

# GORDURAS

## OS MAIS SEGUROS

Azeite de oliva, Azeitonas, Banha, Creme de leite, Ghee Manteiga e Óleo de coco.

## EVITE

Abacate (poliol) e Molhos para salada ou marinadas preparadas com ingredientes não-seguros.

# GULOSEIMAS

## TENHA CUIDADO

Açúcar de coco, Cacau em pó sem açúcar, Chocolate amarg, Coco seco, Farinha de coco, Leite de coco e Xarope de bordo.

## EVITE

Adoçantes artificiais (podem causar problemas a algumas pessoas), Guloseimas "sem açúcar" (poliol), Mel (frutose), Xarope de agave (frutose) e Xarope de milho de alta frutose.

# TEMPEROS

## OS MAIS SEGUROS

Alga marinha, Azeite com alho, Ervas frescas, Ervas secas, Gengibre, Sal e pimenta, Suco de limão Tapenade (pasta de azeitonas), Tomate seco e Vinagre.

## EVITE

Cebola e alho em pó, chicória, gomas e outros espessantes, inulina, polióis (sorbitol, manitol, xilitol, isomalte).

# BEBIDAS

## AS MAIS SEGURAS

Água, Caldo de ossos (com ingredientes seguros), Chá (verde, oolong, preto, mate, rooibos).

## TENHA CUIDADO

Café, Chás de frutas não-seguras e Vinhos seco.

## EVITE

Cerveja (contém glúten e algumas contêm manitol), Refrigerantes, Sucos de frutas, Vinhos do porto e Vinhos doces.

# MICROBIOTA INTESTINAL

É impossível falarmos de síndrome do intestino irritável sem abordar sobre a microbiota intestinal.

(VANDENPLAS Y ET L. 2011; SDEPANIAN V, 2012)

## DEFINIÇÃO

É uma população de microorganismos que habitam um órgão do corpo humano. São mais de 1000 espécies, que totalizam aproximadamente 100 trilhões de microorganismos. Acredita-se que 250-400g do seu corpo são desses seres vivos.

## EIXO-INTESTINO-CÉREBRO

O sistema nervoso central está conectado ao intestino através do sistema nervoso entérico (200 a 600 milhões de neurônios). Sim, o seu intestino possui neurônios.

O cérebro e o intestino se comunicam através de diferentes vias, cujo equilíbrio depende da composição da comunidade de bactérias que habita o intestino.

THE HUMAN MICROBIOME PROJECT. NATURE. 2007; 449 (7164): 804-10

Podemos nutrir nosso intestino com os famosos: pré e probióticos.



Ei você! Espero que eu esteja gerando algum valor nessa sua leitura...



Quer um acompanhamento nutricional 100% individualizado?

*Eu sou seu primeiro e último nutricionista*

▶▶ Dieta na palma da sua mão ◀◀

▶▶ 100% Online ◀◀

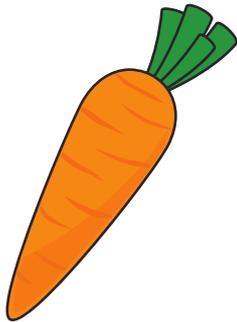
▶▶ De acordo com o seu objetivo ◀◀

[QUERO MUDAR DE VIDA!](#)



# SAÚDE INTESTINAL

**PREBIÓTICOS** = São componentes alimentares que promovem o crescimento de bactérias benéficas.



**PROBIÓTICOS** = Alimentos que contêm bactérias benéficas ao intestino.



# ORIENTAÇÕES

## DIETOTERAPIA

O tratamento dietético consiste em reduzir a ingestão destes alimentos por um **período de 4 a 8 semanas**.

Posteriormente, iniciam-se os testes com a **reintrodução lenta e controlada deste tipo de alimento**.

Durante o período, anotam-se sistematicamente os sintomas apresentados.

Finalmente, é montado um plano alimentar com dieta personalizada levando em consideração a análise das anotações do paciente.



## CARÊNCIA NUTRICIONAL

É importante atentar-se que, como toda dieta restritiva, a dieta FODMAP pode levar a carência de nutrientes durante o período de testes e desta forma deve ser acompanhada por profissional médico e nutricionista.

# EXCESSO DE INFORMAÇÕES

Olhar na internet a dieta LOW FODMAP e fazê-la é relativamente fácil, é “só excluir” os alimentos proibidos, apesar de ter um excesso de informações na internet, acabam deixando o paciente bastante confuso. As listas de alimentos fornecem informações contraditórias e equivocadas, que levam o paciente ao erro e ele não experiencia a melhora com a dieta.

O objetivo não é permanecer nessa dieta, e sim descobrir quais alimentos realmente causam desconforto para evitar restrições alimentares desnecessárias. Afinal, cada indivíduo possui uma individualidade!

Sendo assim, que tal um acompanhamento nutricional comigo por 45 dias?

Talvez você me conheça de longa data, talvez não faça ideia de quem eu seja... mas o fato é que eu sou um nutricionista e posso te ajudar !

**CLIQUE AQUI E ENTRE**  
**EM CONTATO COMIGO**



# BENEFÍCIOS DA CONSULTA ONLINE



1

Dieta com prazer, sem sofrimento e com o máximo de resultados



2

Dieta sem privações



3

Planejamento alimentar feito junto com você e entregue na hora



4

Praticidade e facilidade



5

Suporte total pós consulta e ajustes na dieta sempre que necessário



6

Suplementação (se necessário)

[CLIQUE AQUI E MUDE DE VIDA!](#)

# Quer se aprofundar na nutrição?

## Aulas e Cursos

 <p>1 Aula</p> <p><b>INTRODUÇÃO</b></p> <p>HIPERTROFIA E DEFINIÇÃO</p>	 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 1</b></p> <p>CONCEITOS BÁSICOS PARA HIPERTROFIA</p>	 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 2</b></p> <p>MACROS</p>	 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 3</b></p> <p>PRÉ TREINO E JANELA ANABÓLICA</p>
 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 4</b></p> <p>GLICOGÊNIO E PROTEÍNA</p>	 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 5</b></p> <p>SISTEMAS DE ENERGIA E ÁCIDO LÁTICO</p>	 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 6</b></p> <p>CARBOIDRATOS E GORDURAS</p>	 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 7</b></p> <p>BEBIDAS ESPORTIVAS</p>
 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 8</b></p> <p>SÓDIO E HIDRATAÇÃO</p>	 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 9</b></p> <p>MICRONUTRIENTES E ANTIOXIDANTES</p>	 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 10</b></p> <p>FADIGA (OVERTRAINING E OVERREACHING)</p>	 <p>1 Aula</p> <p><b>MÓDULO 11</b></p> <p>NUTRIÇÃO PARA PREVINIR O OVERREACHING</p>