

## **CONSTIPAÇÃO**

Algumas drogas quimioterápicas e medicamentos para dor podem causar constipação. Entretanto, uma dieta pobre em líquidos ou mesmo em alimentos (pouca quantidade) também pode causar constipação. Algumas sugestões para prevenir e/ou tratar a constipação estão descritas a seguir.

### **Cuidados dietéticos na constipação**

- Estabelecer horários para as refeições;
- Observar se há ingestão de alimentos em quantidade suficiente em cada refeição;
- Corrigir ingestão diária de líquidos, oferecendo 1 copo de água no intervalo de cada refeição (a necessidade de líquidos varia com a idade);
- Corrigir/aumentar ingestão de frutas e sucos de frutas, legumes e verduras;
- Algumas frutas e vegetais podem ser mais eficazes para o funcionamento intestinal: laranja, lima, mamão, uva, mexerica, ameixa, beterraba, brócolis, couve-flor e couve. Outras também podem apresentar efeito; de acordo com a resposta de cada pessoa.
- Algumas frutas podem ter efeitos na redução da motilidade intestinal (prendendo o intestino e prejudicando seu funcionamento): goiaba, maçã verde, limão e alguns tipos de bananas.
- Substituir alimentos refinados (farinha branca, pão, arroz branco, macarrão, maisena, que normalmente prendem o intestino) pelos cereais integrais (pão integral, arroz integral, macarrão integral, aveia, granola; musli etc.).
- Quando possível, incluir exercícios físicos leves (solicitar avaliação do oncologista e fisioterapeuta).