



EndoColono Contorno - ARAPIARA

Serviço de Colonoscopia e Coloproctologia

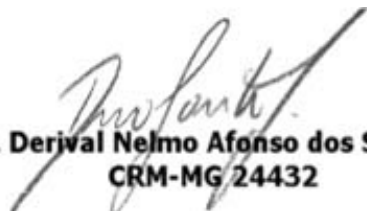
Dr. Derival Nelmo Afonso dos Santos - CRM-MG 24 432

Título de Especialista em Coloproctologia - Sociedade Brasileira de Coloproctologia



CUIDADOS A SEREM SEGUIDOS

1. Evite usar o papel higiênico.
2. Faça a higiene anal com água (ducha ou bidê) e se possível lave com sabão neutro de glicerina e seque com toalha (de preferência) ou com papel higiênico.
3. Faça as refeições em horários regulares.
4. Procure criar o hábito de "estar na hora de evacuar" no lugar de "estar com vontade" e caso tenha vontade tente atendê-la. O ideal seria 20 minutos após o café da manhã com frutas.
5. O ato evacuatório não deve ser demorado. Evite o esforço desnecessário e a leitura.
6. A alimentação não deve conter excesso de alimentos com poucas fibras (constipantes) como as massas, farinhas, arroz branco, doces, gelatinas e maçãs (sem a casca).
7. Respeite a necessidade diária de fibras - 20 a 30g.
Fibras Insolúveis - 70%: farelos de cereais (trigo, milho, granola, All Bran); grãos integrais (pão, cracker, cereais instantâneos); frutas (pêra, maçã com casca) e hortaliças (folhas).
Fibras Solúveis - 30%: leguminosas (feijão, lentilhas, ervilhas); farelos (aveia, cevada e arroz); frutas (polpa da maçã, laranja, banana, mamão, abacaxi) e hortaliças (raízes).
Veja no verso todos os alimentos com a quantidade de fibras em medidas caseiras.
8. Farelo de trigo e/ou granola e/ou **All Bran** (compre-os nos supermercados).
Coloque 2 colheres de sopa em qualquer alimento (sopas, mingaus, leite de soja, arroz, feijão, bolo, cuscuz, pão, suco de frutas como manga, laranja, uva, pêssego, etc.).
Inicie com 2 colheres de sopa ao dia e vá aumentando 1 colher por semana, devendo chegar até a 6 colheres por dia. Faça vitaminas variando as frutas.
9. **Semente de Linhaça** (encontrado em supermercados).
Bata em liquidificador por alguns minutos, mas não deixe virar pó, guarde na geladeira em um vidro limpo e seco bem fechado e consuma em uma semana.
Tome uma colher de sopa pela manhã e outra à noite com qualquer líquido.
10. Inclua em sua dieta água e sucos naturais, na quantidade mínima de 1,5 litros por dia, distribuídas em 5 a 6 tomadas e de preferência longe das refeições.
11. Evite ou use com moderação: condimentos (molhos picantes, vinagre, pimenta, pimentão, picles, catchup, mostarda, etc.), frutos do mar, cafés, enlatados e conservas, tomates e derivados, bebidas gasosas e alcoólicas fermentadas (champanhe e vinho do porto principalmente), leite e derivados, carne e gordura de porco. Tortas, biscoitos, bolos, doces, chocolate, castanhas em geral, amendoim, coco, avelãs e nozes.
12. Faça exercícios não extenuantes. Comece andando ou nadando durante 30 a 40 minutos, no mínimo 3 vezes por semana.


Dr. Derival Nelmo Afonso dos Santos
CRM-MG 24432

Ingerir em média 25 g por dia.

HORTALIÇAS

Agrião cru - 1 pires de chá = 0,4g
Alface - 3 folhas = 0,9g
Almeirão cru/cozido - 1 xícara de chá = 1,5g
Brócolis cozido - 3 ramos = 1,5g
Chuchu cozido - ½ xícara de chá = 0,5g
Couve cozida - ½ xícara de chá = 1,0g
Couve crua - 1 xícara de chá = 1,01g
Couve-flor cozida - 3 colheres sopa = 1,0g
Espinafre cozido - ½ xícara de chá = 0,4g
Palmito em conserva - ½ xícara de chá = 0,6g
Pepino - 5 rodela = 0,4g
Repolho cozido - ½ xícara chá = 1,1g
Repolho cru - ½ xícara chá = 0,8g
Tomate cru - 1 unid média = 1,0g
Vagem cozida - ½ xícara chá = 1,1g

LEGUMINOSAS

Abóbora cozida - 1 pires chá = 2,24g
Abobrinha cozida - 1 unid pequena = 0,8g
Beterraba cozida - 1 unid média = 1,4g
Cenoura crua - 1 unid = 0,9g
Cará - 1 unid = 3,9g
Cenoura cozida - 1 unidade = 1,2g
Inhame cozido - 1 unidade = 1,2g
Mandioca cozida - ½ xícara chá = 2,2g
Mandioquinha - 1 unidade = 2,51g
Rabanete cozido - 2 unidades = 0,35g
Broto de feijão - ½ xícara de chá = 0,3g
Ervilha seca - ½ xícara de chá = 2,0g
Ervilha enlatada - 2 colheres sopa = 1,8g
Feijão carioca cozido - 1 concha = 7,22g
Feijão mulatino cozido - 1 concha = 3,9g
Feijão branco cozido - ½ xícara de chá = 2,8g
Feijão roxinho cozido - 1 concha = 4,79g
Feijão fradinho - 1 concha = 3,44g
Feijão preto cozido - 1 concha = 5,38g
Grão de bico - ½ xícara de chá = 2,6g

CEREAIS

Amido de milho cru - 2 colheres sopa = 1,3g
Arroz branco cozido - ½ xícara de chá = 1,15g
Arroz integral cozido - ½ xícara de chá = 1,7g
Aveias flocos crua - 2 colheres sopa = 1,9g
Aveia flocos cozida - 2 colheres sopa = 0,6g
Biscoito de polvilho - 1 xícara de chá = 0,92g
Bolacha água e sal - 4 unidades = 2,4g
Farelo de aveia cru - 2 colheres sopa = 1,4g
Farelo de aveia cozida - 2 colheres sopa = 0,9g
Farinha de aveia crua - 2 colheres sopa = 2,0g
Farinha de aveia cozida - 2 colheres sopa = 0,8g
Farinha de centeio crua - 2 colheres sopa = 5,5g
Farinha de milho crua - 2 colheres sopa = 0,7g
Farinha de trigo - 2 colheres sopa = 0,12g
Farinha de trigo integral - 2 colheres sopa = 0,8g
Farinha mandioca crua - 2 colheres sopa = 3,1g
Fécula de batata cozida - 2 colheres sopa = 0,6g
Farinha de soja - 2 colheres sopa = 1,6g
Flocos de arroz - 2 colheres sopa = 2,1g
Flocos de milho - 1 xícara de chá = 2,1g
Fubá de milho cozido - 2 colheres sopa = 1,18g
Germe de trigo - 2 colheres sopa = 4,9g
Macarrão - 1 prato raso = 2,0g
Macarrão integral - 1 prato raso = 2,2g
Milho de canjica - ½ xícara de chá = 3,7g
Milho verde enlatado - ½ xícara de chá = 2,0g
Pão francês - 1 unidade = 3,1g
Pão de forma - 1 fatia = 0,9g
Pão italiano - 1 fatia grande = 0,13g
Pão centeio - 1 fatia = 1,8g
Pão integral - 1 fatia = 1,8g
Pão diet - 1 fatia = 1,9g
Pão de milho - 1 fatia = 1,4g
Pipoca - 1 xícara de chá = 2,0g
Pinhão - ½ xícara de chá = 3,49g
Trigo de quibe - 2 colheres sopa = 5,2g
Soja cozida - 1 colher de sopa = 1,4g

FRUTAS com a casca e sem a semente

Abacaxi - 2 colheres sopa = 0,1g
Ameixa fresca - 1 fatia média = 1,1g
Ameixa preta fresca - 1 unidade média = 0,2g
Banana - 4 unidades = 0,51g
Caqui - 1 unid média = 2,49g
Coco ralado fresco - 1 unid média = 2,49g
Figo - 2 colheres sopa = 1,11g
Figo seco - 1 unid média = 0,72g
Goiaba com casca - 4 unidades = 2,4g
Laranja - bagaço - 1 unid média = 5,04g
Maçã com casca - 1 unid média = 2,6g
Mamão papaya - 1 unid média = 3,5g
Manga - ½ unidade = 0,85g
Pêra - 1 unid média = 0,7g
Pêssego - 1 unid média = 2,5g
Tangerina - 1 unid média = 0,56g
Morango - 1 xícara de chá = 3,0g
Melão - ¼ unid = 1,0g
Melancia - 1 xícara chá = 0,4g
Suco de mamão - ½ xícara chá = 0,8g
Suco de laranja - ½ xícara chá = 0,5g
Uva comum - 1 cacho pequeno = 0,61g
Uva passa - 2 colheres sopa = 3,0g

OLEAGINOSAS

Amêndoa torrada - ½ xícara de chá = 2,85g
Amendoim salgado - ½ xícara de chá = 3,0g
Castanha de caju - 15 unidades = 0,16g
Castanha do Pará - 10 unidades = 0,69g
Noz - 15g = 0,24g
Semente de abóbora - 20g = 7,18g