DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Folha de Informação aos Pacientes do Danbury Hospital

O que é uma dieta pobre em resíduos?

O que é uma dieta pobre em resíduos?

A dieta pobre em resíduos foi concebida para proporcionar alimentos que deixem uma quantidade mínima de material não digerido no trato digestivo. Uma dieta pobre em fibras e resíduos impõe restrição a alimentos como grãos integrais, a maioria das frutas e vegetais, legumes, nozes e sementes. Esses alimentos têm alto teor de fibras e podem provocar irritação do intestino.

Por que uma dieta pobre em fibras e resíduos é importante?

Uma dieta pobre em fibras e resíduos pode ser recomendada pelo seu médico durante crises de distúrbios intestinais, tais como na doença de Crohn, colite ulcerativa ou diverticulite. Também pode ser recomendada como dieta temporária após cirurgias do tipo colostomia ou ileostomia, além de outros tipos de cirurgia intestinal.

Quais alimentos posso consumir enquanto estiver sob dieta pobre em resíduos?

A página ao lado contém uma tabela com os alimentos permitidos e proibidos em uma dieta pobre em resíduos, a ser utilizada como orientação no planejamento de suas refeições. Uma amostra de cardápio é apresentada como exemplo do planejamento diário de suas refeições.

Amostra de Cardápio

Café da Manhã

Suco de frutas:	Suco de laranja
Cereal/pão:	Rice Krispies e English muffin ao natural
Gordura:	Margarina
Bebida:	Leite, café

Almoço

Carne:	Peru
Pão:	Sanduíche com pão branco
Gordura:	Maionese
Bebida:	Leite, chá
Fruta:	Pêssegos em lata

Jantar:

Carne:	Frango assado
Batata:	Purê de batata
Legumes:	Vagem
Gordura:	Margarina
Bebida:	Leite; chá
Fruta:	Purê de maçã
Sobremesa:	Sorvete

Alimentos Probres em Resíduos Permitidos e Proibidos

	Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
Bebidas	Ao seu próprio gosto: café, chá, refrigerantes, leite e bebidas à base de leite	Sem restrições
Pães e bolachas	3 ou mais porções diárias: pão ou pãezinhos de trigo branco refinado ou de centeio "light" sem sementes, saltines, torradas Melba, rusk, zwieback, panquecas, waffles	Pães e bolachas não refinados, contendo farinha de grãos integrais, farelo, sementes, graham crackers, triscuits, rye crisp
Cereal	1 porção diária: cereal cozido de trigo, milho ou arroz refinado, mingau de aveia; cereais prontos para comer, feitos de milho, arroz, tais como flocos de milho, flocos de arroz e Rice Krispies®	Cereais de grãos integrais não refinados ou cereais que contêm nozes, sementes ou frutas secas e mingau de aveia. Qualquer cereal especificado como tendo "alto teor de fibras"
Queijo	Queijo ricota tipo cottage, cream cheese, queijo americano leve e queijo leve tipo cheddar.	Queijos que contêm nozes ou sementes.
Sobremesas	Balas comuns, gelatina, biscoitos, pudins, sorvetes, sherbet.	Quaisquer produtos que contêm coco, sementes, nozes, cascas, frutas cristalizadas ou secas.
Ovos	Até 2 ou 3 por semana	Nenhum
Gorduras	Manteiga, margarina, óleo vegetal, creme de leite ou Half&Half, maionese, bacon.	Nenhum
Frutas e sucos de frutas	Bananas maduras; pêssegos, peras, damascos em lata; purê de maçã (apple sauce), pasta-geléia de oxicoco (jellied cranberry sauce). Qualquer suco de frutas coado.	Fruitas com pele ou sementes, abacaxi em lata, gomos de frutas cítricas, coquetel de frutas. Qualquer fruta fresca e suco de ameixa (prune juice)
Carnes, peixe, aves	Carne macia bovina, frango, peixe, carneiro, fígado, carne suína, frutos-do-mar, vitela, peru, pasta de amendoim sem pedaços.	Todos os outros, pasta de amendoim com pedaços.
Leite	Conforme a sua tolerância.	Nenhum
Amido	Batata branca ou batata doce descascada, cereal de milho (grits), arroz branco, macarrão, espaguete.	Casca de batata, arroz integral ou arroz selvagem (wild rice), macarrão de trigo integral
Sopas	Sopas coadas com creme de leite, sopas tipo caldo, tais como caldo de galinha com macarrãozinho ou arroz.	Sopa de lentilha, minestrone e sopas que contêm tomate e vegetais proibidos.
Açúcares e doces	Conforme necessários para aumentar a ingestão de calorias. Balas de chupar, mel, geléia, açúcar, xarope, melaço de cana.	Doces que contêm nozes ou coco; geléia de frutas em vidro.
Vegetais ou sucos de vegetais	Sucos de vegetais conforme a sua tolerância. Cenouras tenras enlatadas ou cozidas, brotos de aspargo, beterraba, vagem verde ou amarela (wax beans), suco de tomate coado.	Todos os outros não listados, inclusive brócolis, brotos de legumes, couve-flor, lentilha, repolho, abobrinha, ervilhas e feijões secos. Todos os vegetais crus.
Em geral	Ketchup suave, mostarda suave, pasta de amendoim sem pedaços, sal, pimenta, vinagre, molhos de carne, ervas e condimentos.	Nozes, picles, pipoca, relish, raíz-forte.

Fonte: American Dietetic Association/Dietitians of Canada. (2000). Manual of Clinical Dietetics, 6th edition , American Institute for Cancer Research 10/2007