

Dicas práticas

**NUTRIÇÃO**



**NUTRIÇÃO**

---

Dra. Isabel Fonseca<sup>1</sup>

**DISTENSÃO  
ABDOMINAL**

---

**OBSTIPAÇÃO**

---

**DIARREIA**

1. Equipa multidisciplinar da Unidade Corino de Andrade, Centro Hospitalar do Porto



## Patologia

Polineuropatia ATTR, Polineuropatia Amiloidótica Familiar (PAF), Paramiloidose ou Doença dos Pezinhos são todos nomes da mesma doença.

A Paramiloidose é causada pelo depósito de pequenas proteínas anómalas nos nervos, no coração, nos rins ou no aparelho digestivo.

Apesar de já identificada em cerca de 1.865 pessoas em Portugal, acredita-se que muitos doentes estão ainda por diagnosticar. É uma doença irreversível e rapidamente incapacitante, podendo ser fatal em 10 anos se não receber tratamento adequado.<sup>1-4</sup>

## Sinais e sintomas<sup>5</sup>

### SINTOMAS SENSITIVOS E MOTORES NOS PÉS E/OU MÃOS...

Perda de sensibilidade à temperatura

Formigues, picadas, dormência ou sensação de dor intensa nos pés e parte inferior das pernas

Atrofia muscular  
Fraqueza e dificuldade em andar

### Paramiloidose

### ...EM CONJUNÇÃO COM ALGUNS OUTROS SINTOMAS

Perda de peso acentuada e involuntária

Tonturas ou desmaio após levantar-se

Episódios alternados de obstipação e diarreia

Dificuldade em urinar ou em reter a urina

Dificuldade em obter ou manter uma ereção

## Diagnóstico precoce

Se você, um familiar ou alguém que lhe é próximo, apresentar algum sinal ou sintoma de paramiloidose, o diagnóstico precoce poderá fazer a diferença. Pode estar a ser seguido por um ou vários especialistas para resolver sintomas que podem, mesmo que não

saiba, estar relacionados com a paramiloidose. Relate-lhe(s) todos os seus sintomas e não descarte alguns pensando que eles não estão relacionados entre si ou que são pouco importantes.

Quanto mais cedo o diagnóstico for confirmado, mais depressa se pode mobilizar todo o apoio necessário.

Deixada ao seu livre curso, a paramiloidose é rapidamente incapacitante e fatal.

### PAPEL DA NUTRIÇÃO NA PARAMILOIDOSE

As perturbações gastrointestinais desempenham um papel relevante na qualidade de vida dos doentes com paramiloidose. A diarreia pode ser o sintoma que a doença apresenta e, nas fases mais avançadas, as pessoas com paramiloidose podem sofrer de malnutrição grave como resultado de obstipação alternada com diarreia. Uma correta alimentação poderá ajudar no bem estar destes doentes.<sup>6,7</sup>

## Distensão abdominal<sup>8-11</sup>

### Recomendações alimentares para gases e distensão abdominal

#### O que é a distensão abdominal?

É conhecido como “barriga inchada”. É um problema em que sente o abdómen cheio, distendido e apertado, geralmente devido a um excesso de gases intestinais.



## 1. Recomendações gerais:

- Não beba líquidos à refeição. Ou se beber, beba em pouca quantidade (água, vinho, sumos).
- Evite bebidas com gás.
- Não use palhinha para beber (para não engolir ar).
- Coma devagar. Mastigue e ensalive bem os alimentos.
- Não chupe caramelos, nem rebuçados. Não mastigue chiclete (aumentam a saliva).
- Não fume! Nem cigarro, nem charuto, nem cachimbo.
- Não fale “enervado” enquanto come e evite fazer ruídos ao beber (beba lentamente e em pequenos goles).



## 2. Outras recomendações alimentares:

- Se tomar **leite**, não tome mais de um copo por dia.
- Diminua a ingestão de **iogurte** e queijo fresco.
- Evite o **açúcar**. Pode usar mel ou adoçante em substituição do açúcar.
- Consuma preferencialmente frutas maduras e descascadas: pêssigo, damasco, ananás, maçã, pêra, melão, melancia, kiwi...
- Se não tolerar a fruta crua e inteira, coma a fruta esmagada ou em sumo.
- Limite o consumo de tomate, aipo e cenoura nas saladas. O tomate deve ser pelado.

## 3. Pode ingerir:

- Leite de soja.
- Carnes (vaca, vitela, frango, peru, cordeiro) e peixe (gordos e magros). Cozinhe com pouca gordura. Prefira cozidos ou assados. Evite os fritos e refogados.
- Ovos, de preferência cozidos ou escalfados.
- Sumos naturais (de qualquer tipo de fruta).
- Sopa de legumes, de preferência passada; evite os legumes e hortaliças inteiros.
- Pão. O pão torrado ou tostado tem digestão mais fácil.
- Azeite.



## TER EM ATENÇÃO:

Se os gases e distensão abdominal persistirem apesar das recomendações acima referidas, experimente retirar todos os alimentos com trigo da sua alimentação (pão, bolachas, bolos, massas...). O pão em vez de farinha de trigo poderá ser feito com farinha de milho e de arroz, por exemplo.

## NOTA:

Muitas pessoas queixam-se que adicionando fibra à alimentação têm gases e distensão abdominal. Este problema pode ser resolvido se a fibra for adicionada em pequenas quantidades e aumentada gradualmente.



## Obstipação<sup>12-14</sup>

### Recomendações alimentares para a obstipação

#### 1. A obstipação é agravada por:

- Não beber líquidos suficientes.
- Falta de atividade física.
- Alimentação com pouca fibra.
- Uso frequente de laxantes.

#### 2. Conselhos alimentares para evitar a obstipação (prisão de ventre)

1. Consuma legumes e hortaliças todos os dias (alguns crus, por ex. tomate, cenoura, pimento...).



2. Coma fruta crua e, sempre que possível, com pele (pêra, maçã, pêssego...).
3. Prefira pão e cereais integrais.
4. Coma frutos secos e desidratados (ameixas, damascos, por ex.).
5. Beba bastantes líquidos, pelo menos 1,5 litros (6 a 8 copos) por dia. Os líquidos podem incluir água, sumos, sopa, chá e outras bebidas.
6. Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
7. Procure comer a horas regulares. Não passe mais de 4 horas sem comer.



#### Outras recomendações:

8. Eduque o intestino: não reprima a necessidade de evacuar. Habitue-se a ir à casa de banho à mesma hora, procurando ir com tempo suficiente e sem pressas.
9. Faça exercício físico diariamente (andar a pé, de bicicleta, nadar...).
10. Evite os laxantes irritantes. O uso repetido de laxantes irritantes pode provocar habituação e causar alterações intestinais graves.





### 3. Como se trata?

O mais importante do tratamento da obstipação é ingerir fibra suficiente e beber bastantes líquidos. Aumentar a atividade física também ajuda.

### 4. Que devo comer?

Deve comer alimentos ricos em fibra: 2 a 4 peças de fruta/dia e 3 a 5 porções de legumes e hortaliças por dia. A quantidade de fibra deve ser aumentada gradualmente, de forma a diminuir os gases e a distensão abdominal. Beba também bastante água, chá ou outros líquidos.

#### Alimentos ricos em fibra

- Legumes e hortaliças (crus ou cozidas), como espinafres, couves, nabos, brócolos, pimentos, cenouras, tomate, etc...
- Leguminosas como ervilhas, grão-de-bico, lentilhas, feijão, favas...
- Frutas frescas, de preferência com pele/casca (pêra, maçã, ameixa...).
- Frutas secas, como ameixas, passas, damascos e figos.
- Cereais integrais para o pequeno-almoço
- Pão de trigo, centeio ou outros cereais, de preferência integrais.
- Farinhas integrais, de centeio e de trigo (por exemplo, para fazer pão em casa).



- Farelo de trigo.
- Sementes de sésamo, linhaça, girassol.



### 5. Posso utilizar laxantes?

Os laxantes não devem ser usados por rotina. Só em situações específicas, como por exemplo quando o intestino não funciona há vários dias.





# Diarreia<sup>14-16</sup>

## Recomendações alimentares e dicas úteis para a diarreia

### 1. Beber durante o dia

Ao longo do dia beber líquidos em pequenas quantidades, continuamente ao longo do dia. Optar por água, chá (quente ou gelado), bebidas tipo cola (sem gás), sumo de maçã, ou limonada preparada da seguinte forma:

- **Preparação de Limonada alcalina:** a 1 litro de água fervida adicionar o sumo de 2 limões, meia colher de chá de bicarbonato, meia colher de chá de sal e 2 ou 3 colheres de sobremesa de açúcar.



- A água de arroz e a água onde foi fervida maçã, também são boas alternativas.

### 2. Alimentos a evitar

- **Leite e derivados.** Depois de melhorar poderá tentar ingerir iogurte e queijo fresco em pequenas porções.
- **Frutas e verduras cruas** devem ser evitadas. Evitar durante uma semana verduras, hortaliças e legumes crus, como por exemplo: tomate, pepino, alface, agrião, espinafres, pimento, beterraba...
- **Especiarias:** pimenta, caril, pimentão.
- **Condimentos:** *ketchup*, mostarda, molhos comerciais...
- **Alimentos fritos:** batatas fritas, carne e peixe fritos.
- **Frutos secos:** amêndoas, nozes, avelãs, pistácios, amendoins, castanhas.
- **Alimentos integrais:** pão, bolachas e massas integrais.
- **Produtos muito açucarados:** caramelos, chocolates, produtos de confeitaria...
- **Bebidas gaseificadas,** como refrigerantes e água com gás.





- **Bebidas fermentadas**, como vinho e cerveja.
- **Outras bebidas alcoólicas:** espumante, *whisky*...



### 3. Alimentos permitidos

- **Sopa de arroz, batata e cenoura** (sem hortaliças).
- **Arroz e massa.**
- **Puré de batata e cenoura** (com pouca gordura, de preferência azeite e sem manteiga).
- **Peixe cozido ou grelhado. O peixe deve ser magro: pescada** (congelada ou fresca), linguado, faneca...
- **Frango** ou peru cozido ou grelhado (sem pele).
- **Frutas:** maçã assada, maçã oxidada com umas gotas de limão (ralada, ou pelada e partida em pedaços), maçã em compota, banana madura.
- **Pão branco torrado**, ou levemente aquecido/ torrado na torradeira.



### 3. Alimentos permitidos (cont.)

- **Bolacha** tipo Maria ou torrada.
- **Geleia**, marmelada, compota, mel.
- **Infusões** (claras) de cidreira, camomila, tília e pão torrado ou levemente tostado na torradeira.
- **Limonada** alcalina durante todo o dia.
- **Vinagre de maçã** para temperar o frango, o peixe, o peru.



#### Referências:

1. Ando Y et al. *J Neurol Sci*. 2016;362:266-271.
2. Rowczenio DM et al. *Hum Mutat*. 2014 Sep;35(9):E2403-12.
3. Sekijima Y. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2015 Sep;86(9):1036-43.
4. Ines M et al. *Neuroepidemiology*. 2018;51(3-4):177-182.
5. Conceição I et al. *Journal of the Peripheral Nervous System* 21:5-9, 2016.
6. Wixner J, et al. *Orphanet J Rare Dis*. 2014;9:61.
7. Hou X, et al. *FEBS J* 2007;274:1637–1650.
8. <https://badgut.org/information-centre/health-nutrition/intestinal-gas-from-complex-carbohydrates-or-lactose-intolerance/>. GI Society, Canadian Society of Intestinal Research, acesso a 27/01/2020.
9. Foley A et al. Management Strategies for Abdominal Bloating and Distension. *Gastroenterology & Hepatology* Volume 10, Issue 9; September 2014.
10. Mari A et al. Bloating and Abdominal Distension: Clinical Approach and Management. *Adv Ther* 2019; 36:1075–1084; <https://doi.org/10.1007/s12325-019-00924-7>.
11. Lacy B et al. Pathophysiology, Evaluation, and Treatment of Bloating. *Gastroenterology & Hepatology* Volume 7, Issue 11 November 2011.
12. <https://badgut.org/information-centre/a-z-digestive-topics/constipation-and-diet/>. GI Society, Canadian Society of Intestinal Research, acesso a 27/01/2020.
13. AGA. American Gastroenterological Association Medical Position Statement on Constipation. *Gastroenterology* 2013;144:211–217.
14. Makaria G et al. WGO Practice Guideline - Diet and the Gut; Abril 2008.
15. <https://badgut.org/information-centre/health-nutrition/diarrhea-and-diet/>. GI Society, Canadian Society of Intestinal Research, acesso a 27/01/2020.
16. AWGO Practice Guideline - Acute diarrhea in adults and children: a global perspective, Fevereiro 2012.



# **NUTRIÇÃO**

---

Dra. Isabel Fonseca<sup>1</sup>



**ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE PARAMILOIDOSE**

APARTADO 513

Avª D. António Bento Martins Júnior

4480-664 Vila do Conde

Telefones: 252 620 738 | 933 746 550

Fax: 252 623 375

e-mail: geral@paramiloidose.com