

# SUGESTÕES

PARA CONTROLE  
DISBIOSE COM DIARRÉIA



DRA

PATRÍCIA

SAÚDE  
FUNCIONAL  
DO AP.  
DIGESTIVO

Silveira

# ÍNDICE

---

CAPÍTULO

**01**

O que é disbiose

CAPÍTULO

**02**

Tratamento " 6R "

CAPÍTULO

**03**

Sugestões de alimentos



CAPÍTULO

01

*O que é disbiose*



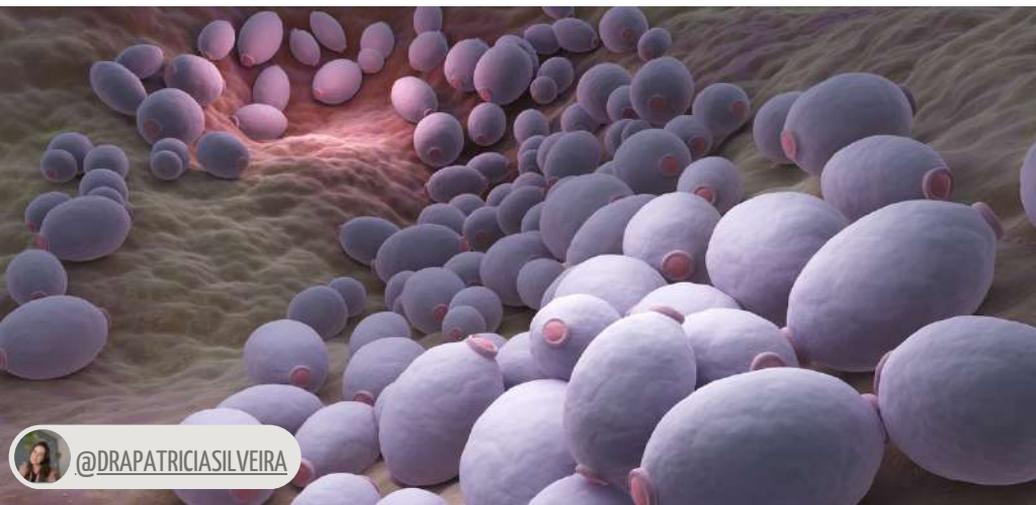
@DRAPATRICIASILVEIRA

# O que é disbiose

Nosso trato gastrointestinal é habitado por inúmeras espécies de bactérias que compõem a microbiota intestinal – **conhecida popularmente como flora intestinal** - e exercem um papel importantíssimo na nossa saúde.

A composição da microbiota intestinal é única em cada indivíduo e muda ao longo da vida de acordo com múltiplos fatores. É composta de bactérias distintas, em sua maioria não causam doença, muitas herdadas da mãe (adquiridas no nascimento), outras definidas por características ambientais, como idade e hábitos alimentares, por exemplo.

Em pessoas saudáveis, o intestino mantém um certo equilíbrio, em que as bactérias relacionadas à saúde intestinal superam as causadoras de doenças, controladas pelo sistema imunológico do nosso intestino. O funcionamento adequado da microbiota intestinal depende de uma composição estável. Logo, uma alteração entre os diferentes grupos de bactérias presentes na microbiota ou a proliferação de novos grupos bacterianos podem levar a um desequilíbrio da microbiota e isso normalmente é facilitado por alguns motivos mais comuns como stress, falta de sono, alimentação excessiva ou mastigação ineficiente, sensibilidade alimentar ou intolerância alimentar ou até mesmo alteração na absorção de nutrientes por parasitismo ou doenças disabsorptivas como a doença celíaca por exemplo.



# Sintomas de disbiose

Os sintomas mais comuns da disbiose envolvem a má absorção dos alimentos ingeridos e a fermentação dos mesmos pela nossa flora intestinal. Como os micro-organismos estão descontrolados, há uma grande quantidade de gases produzidos, causando distensão abdominal e sensação de má digestão, empachamento, eructação e muitas vezes associado a cheiro ruim.

Além dos sintomas intestinais e gástricos, devido ao crescimento anormal das populações bacterianas, as mesmas podem liberar substâncias tóxicas e inflamatórias, causando sintomas em todo o organismo após serem absorvidas, como enxaqueca, enjoos matinais, lesões de pele como urinárias, dores articulares e quando há supercrescimento bacteriano no intestino fino, pode, competir conosco na obtenção de nutrientes causando uma falta de micronutrientes e minerais que interferem na produção de todas as células, hormônios, neurotransmissores do nosso corpo, o que pode manifestar se inicialmente com unhas fracas, cabelos quebradiços, pele sem viço como exemplo.



CAPÍTULO

02

*Tratamentos 6 R*



## 2) Reparar e recolocar

Para reparar a mucosa intestinal é proposta uma dieta não irritativa, isenta de frituras, refrigerantes e alimentos industrializados, Suplementação de nutrientes necessários para o reparo da mucosa intestinal, como o zinco, ácido fólico, vitamina A. Também é recomendada boa ingestão hídrica, o que pode ser facilitado com algumas táticas, como consumir água aromatizada com hortelã, gengibre, canela em pau, cravo, rodela de limão, ou laranja.

Nesta fase também há recolocação de enzimas digestivas e pH gástrico na digestão, fatores que podem diminuir devido a stress. Também é importante ressaltar a necessidade de comer menores quantidades de alimentos em tempos maiores, prestando atenção na mastigação.

## 4) REINOCULAR e reequilibrar

É importantíssimo o aumento do consumo de fibras, por isso o suco verde de manhã, a salada refogada na hora do almoço e as frutas ao longo do dia. Além disso, alguns alimentos específicos do plano alimentar são propostos devido as suas ações benéficas desempenhadas na microbiota intestinal, pode-se destacar entre eles o cacau, abacate e aveia. Frutas vermelhas podem auxiliar com o processo inflamatório, como morangos e uvas. Cúrcuma é excelente como tempero e pode auxiliar no controle da inflamação.

Além disso, nesta fase podemos utilizar probióticos selecionados, que auxiliam no processo de reinoculação. Nesta fase também consideramos a Suplementação via oral para reequilibrar a falta de micronutrientes e minerais.

## 6) Reavaliar

Se caso todas as medidas não tenham sido eficazes no tratamento, é necessário pensar sobre o tratamento com antibióticos e reiniciar todo o processo.







# DESEJO

UMA BOA RECUPERAÇÃO



DRA

PATRÍCIA

SAÚDE  
FUNCIONAL  
DO  
DIGESTIVO

*Silveira*

Siga me nas redes sociais



@DRAPATRICIASILVEIRA