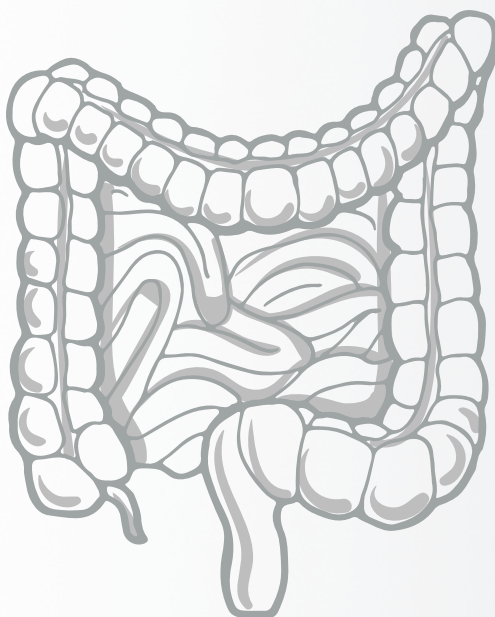


Dr. Fernando Bray

DIETA DE REPOUSO INTESTINAL

Guia prático para recuperação
otimizada



BRAY
CLINIC

Coloproctologia &
Gastrocirurgia

Princípios gerais

Reduzir fermentação e irritação da mucosa |
Facilitar a digestão rápida e fácil |
Minimizar o volume de resíduo intestinal |
Promover cicatrização e reabilitação do sistema digestório

Evitar Rigorosamente

- Laticínios: leite, queijo, iogurte
- Leguminosas: feijão, lentilha, grão-de-bico, vagem
- Vegetais Fibrosos: repolho, brócolis, couve-flor, aspargo, alcachofra
- Verduras de Folha Grossa: couve, alface crua, espinafre cru
- Vegetais Irritantes: pimentão, pimenta (todos os tipos), temperos fortes
- Proteínas Gordurosas: carne vermelha gorda, carne suína, crustáceos, amendoim
- Embutidos e Processados: presunto, peito de peru, bacon, enlatados, alimentos ultraprocessados
- Cereais Integrais: pães, bolos, biscoitos recheados, alimentos com fibras insolúveis
- Bebidas Estimulantes: café, chá preto, refrigerante, bebidas alcoólicas, bebidas energéticas
- Açúcares e Doces: chocolate, açúcar refinado, adoçantes artificiais

BRAY
CLINIC

*Coloproctologia &
Gastrocirurgia*

Alimentos Recomendados

Hidratação e Bebidas:

Água (mínimo 2-3 litros/dia) | Sucos naturais coados | Água de coco | Chás anti-inflamatórios: camomila, espinheira santa, erva cidreira, boldo, unha de gato

Proteínas Magras:

Frango (peito, sem pele) | Peixes brancos (tilápia, merluza, linguado) | Ovos (cozidos ou mexidos sem óleo)

Vegetais Cozidos (sem casca e sementes):

Cenoura | Abobrinha | Chuchu | Mandioquinha

Orientações Práticas

- ✓ Mastigar bem: 20 a 30 vezes cada alimento
- ✓ Fracionar refeições: 5 a 6 pequenas porções ao longo do dia
- ✓ Métodos de preparo: cozido, assado, grelhado ou vapor
- ✓ Evitar atividades físicas intensas
- ✓ Consumir alimentos naturais e frescos
- ✓ Hidratação constante ao longo do dia
- ✓ Observar tolerância individual e ajustar conforme necessário

BRAY
CLINIC

*Coloproctologia &
Gastrocirurgia*