
Quais tipos de fibras alimentares podem ser usados no controle da diarreia?

Pela nutricionista Dra. Taís Baddo

A diminuição de fluido e eletrólitos do lúmen intestinal causada pela diarreia são fatores importantes para serem revertidos, inclusive em crianças, em quem a diarreia é freqüente. Assim, algumas estratégias dietéticas podem ser utilizadas para tratar a diarreia, como o uso de probióticos e prebióticos, além de uma dieta que contenha fibras, seja fibra alimentar ou obtida por suplementação. Todas essas estratégias promovem o crescimento de bactérias benéficas na flora intestinal.

As fibras solúveis, mais especificamente, estão relacionadas com a prevenção e controle da diarreia por serem altamente fermentáveis pelas bactérias anaeróbicas, formando maior quantidade de ácidos graxos de

cadeia curta (AGCC). Esses AGCC são essenciais para fornecer energia às células do cólon, regular as funções do intestino, promover a absorção de água e eletrólitos (como sódio), diminuir o crescimento de bactérias patogênicas intestinais e, conseqüentemente, contribuir para a melhora da diarreia. Exemplos desses tipos de fibras são: goma guar parcialmente hidrolisada e frutooligossacarídeos (FOS). A goma guar é adicionada aos alimentos, por exemplo, nas soluções de reidratação oral, e os FOS também podem ser adicionados aos produtos alimentícios, mas são encontrados na alcachofra, cevada, centeio, cebola, raiz do almeirão, banana, alho e aspargo. Pelo fato de as fibras solúveis serem mais fermentáveis quando comparadas com as fibras

insolúveis, são mais utilizadas e estudadas para pacientes com diarreia.

Exemplos desses tipos de fibras são: goma guar parcialmente hidrolisada e frutooligosacarídeos (FOS).

A diarreia é o efeito colateral mais comum em pacientes com Nutrição Enteral (cerca de 70% em pacientes em unidade de terapia intensiva). Os motivos que causam diarreia são diversos, variando desde o tratamento com antibióticos até a inadequação da dieta prescrita. Spapen e autores analisaram o controle de diarreia em pacientes recebendo nutrição enteral suplementada com 22g/l de fibra solúvel e seu benefício na redução da incidência de diarreia em pacientes sépticos. Este estudo reforça o uso de fibras em suplementação oral e enteral e seus benefícios para o hospital, uma vez que recebem grau A de recomendação do Espen (2006) para prevenção e tratamento da

diarreia e para regularização da flora intestinal de idosos.

Bibliografia (s)

Buddington RK, Weiher E. The application of ecological principles and fermentable fibers to manage the gastrointestinal tract ecosystem. *J Nutr.* 1999;129(7 Suppl):1446S-50S. Disponível em:<http://jn.nutrition.org/cgi/content/full/129/7/1446S>.

Zoetendal EG, Collier CT, Koike S, Mackie RI, Gaskins HR. Molecular ecological analysis of the gastrointestinal microbiota: a review. *J Nutr.* 2004;134(2):465-72.

Fine KD, Schiller LR. AGA technical review on the evaluation and management of chronic diarrhea. *Gastroenterology.* 1999;116(6):1464-86.

Yang G, Wu XT, Zhou Y, Wang YL. Application of dietary fiber in clinical enteral nutrition: a meta-analysis of randomized controlled trials. *World J Gastroenterol.* 2005;11(25):3935-8. Disponível em: <http://www.wjgnet.com/1007-9327/11/3935.asp>.

Marlett JA, McBurney MI, Slavin JL; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. *J Am Diet Assoc.* 2002;102(7):993-1000.

Dantas RO. Diarrhea and Constipation. *Medicina. Ribeirão Preto.* 2004;37:262-266.

Grupo Humana Alimentar

Newsletter Humanize!

Você está lendo sobre: Quais tipos de fibras alimentares podem ser usados no controle da diarreia?



Méier R, Gassull MA. Consensus recommendations on the effects and benefits of fibre in clinical practice. *Clinical Nutrition Supplements*. 2004;1:73-80.

Alam NH, Meier R, Schneider H, Sarker SA, Bardhan PK, Mahalanabis D. Partially hydrolyzed guar gum-supplemented oral rehydration solution in the treatment of acute diarrhea in children. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2000;31(5):503-7.

Shimoni Z, Averbuch Y, Shir E, Gottshalk T, et al. The Addition of Fiber and the Use of Continuous Infusion Decrease the Incidence of Diarrhea in Elderly Tube-fed Patients in Medical Wards of a General Regional Hospital: A Controlled Clinical Trial. *J Clin Gastroenterol* 2007;41:901-905.

Homann HH, Kemen M, Fuessenich C, Senkal M, Zumtobel V. Reduction in diarrhea incidence by soluble fiber in patients receiving total or supplemental enteral nutrition. *JPEN J Parenter Enteral Nutr*. 1994;18(6):486-90.