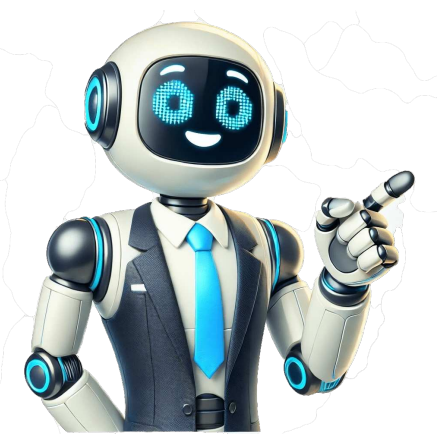


[Click Here](#)





























apagostar: cuidar do coração diminui o incômodo! Quem sofre com hemorroidas sabe que a alimentação faz toda a diferença para controlar o incômodo, caracterizado pela dilatação dos vasos sanguíneos do ânus e comum na idade adulta. Além de tratamento médico especializado, cuidado com a dieta é fundamental para acabar com as coceiras, sangramentos e outros desconfortos que o problema pode acarretar. Mas quais alimentos vale priorizar e quais é melhor evitar? Para saber o que é mais o que é verdade quando o assunto é alimentação e hemorroidas, buscamos os últimos estudos científicos e separamos os tópicos a seguir. Cuidar bem da saúde não é um tabu, confira! Mitos e verdades sobre alimentação e hemorroidas

Shutterstock/ Quem tem hemorroidas deve diminuir a quantidade de fibras ingeridas diariamente

Mito. A falta de fibras pode, inclusive, ser uma das causas para o surgimento das hemorroidas. A recomendação para quem está enfrentando esse problema de saúde é consumir mais alimentos que sejam ricos no nutriente, como frutas, legumes e verduras. Eles podem facilitar o trânsito intestinal na hora da evacuação. Além disso, manter-se hidratado também é importante. Veja a quantidade necessária de água que o seu corpo precisa aqui. Nutrientes presentes na berinjela podem ajudar no alívio das dores da hemorroida

Verdade. O extrato de berinjela tem sido analisado por cientistas como uma potencial fonte de benefícios para evitar a atividade das hemorroidas e das inflamações causadas pela doença. Além disso, o cálcio da berinjela pode ajudar, por também conter esses nutrientes. Apesar de ainda serem necessários mais estudos para entender o papel desse alimento por completo, a berinjela pode ser uma opção para quem sofre com hemorroidas. Confira mais informações sobre a berinjela aqui

Mito. Uma dieta com muita fibra pode causar desconforto e até mesmo agravar as hemorroidas

Verdade. A moderação na dieta de quem está tratando as hemorroidas. Bolsa-de-pastor pode ser uma planta aliada no combate às hemorroidas

Parcialmente verdadeira. Originária da Ásia e da América, a bolsa-de-pastor (Capsella bursa-pastoris) é usada no preparo de saladas e molhos. Sua composição se mostrou rica em ácidos orgânicos capazes de aliviar o desconforto e o surgimento de hemorroidas em camundongos. Porém, são necessários estudos feitos em seres humanos para saber se a planta possui a mesma capacidade. Este conteúdo não substitui a orientação de um especialista. Agende uma consulta com o nutricionista de sua confiança

Referências bibliográficas: Rahul K. et al. Prevalence and risk factors of hemorrhoids: a study in a semi-urban center. *ISJ*. 2018. Ceylan D. et al. From nutrition to medicine: Assessing hemorrhoid healing activity of Solanum melongena L. via in vivo experimental models and its major chemicals. *Journal of Ethnopharmacology*. 2020. Betul A. et al. Antihemorrhoidal activity of organic acids of Capsella bursa-pastoris on croton oil-induced hemorrhoid in rats. *Journal of Food Biochemistry*. 2020. A relação entre a alimentação e o tratamento das hemorroidas tem vindo a ser cada vez mais estudada. As hemorroidas são simplesmente veias inchadas e inflamadas localizadas ao redor do ânus ou no reto. Estão presentes em indivíduos saudáveis, tendo como função o armazenamento de sangue. Quando há uma alteração na pressão sanguínea, as veias podem se dilatar e causar desconforto. Isso pode acontecer devido a uma variedade de fatores, incluindo a dieta. A dieta pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento e na manutenção da constipação fecal e a manutenção da continência fecal. Embora sejam estruturas normais, o termo "hemorroida" é empregue de forma a descrever um processo patológico e sintomático. As hemorroidas podem ser internas ou externas, dependendo se estão localizadas acima da linha pectínea anal ou ao redor do ânus. Cerca de metade da população adulta sofre de algum tipo de sintomas até aos 50 anos de idade (1). As hemorroidas internas são as mais comuns e problemáticas, causando dor, prurido e dificuldades em permanecer sentado, comprometendo a qualidade de vidas das pessoas. Para além de técnicas para reduzir a dor, remédios, farmacos e cirurgia de ambulatório, estão descritos alguns tratamentos para aliviar os sintomas. Alguns desses tratamentos incluem a ingestão de fibras dietéticas (2). Uma dieta rica em fibras pode ajudar a manter o tônus muscular perianal por períodos mais longos, o que pode ajudar a evitar a constipação e a inflamação das hemorroidas. Além disso, a ingestão de fibras dietéticas pode ajudar a controlar a inflamação local - também são muito ricos em fibras, especialmente quando comidas cruas e com a casca. Uma porção de fruta contribui, em média, com 3 a 4 gramas de fibra enquanto uma chavena almoejada de vegetais de folha verde escura ou crucíferas (brócolis, couve de bruxelas) fornece cerca de 4 a 5 gramas de fibra (6). Alguns hortofrutícolas como o pepino e a melancia oferecem ainda quantidades apreciáveis e água, ajudando a promover o trânsito intestinal (11). De destacar a ação da ameixa que, para além do seu conteúdo em fibra também contém sorbitol, um açúcar de álcool, que é um laxante natural (12). Alguns estudos recentes indicam que uma dose de 50 gramas, 2 vezes ao dia, é mais eficiente do que os suplementos de fibra no alívio da obstipação (13). A ingestão de fibras é importante para promover o correto funcionamento intestinal assim como para a produção de ácidos gordos de cadeia curta por fermentação bacteriana, compostos esses que têm vindo a ser estudados por uma diminuição da proliferação de células cancerosas e potenciação da imunidade no cólon distal (14). No entanto, pode ocorrer obstrução gástrica e impação fecal se os géis formados não forem consumidos com quantidades suficientes de água de forma a dispersar as fibras. Recomenda-se a ingestão de pelo menos 8 copos de 240 mL (cerca de 2 litros) de líquidos sem calorias por dia para prevenir esta situação (5). No caso de as hemorroidas estarem associadas a obstipação crónica, deve optar por evitar alimentos pobres em fibras como queijos, fast food, batatas fritas de pacote, gelados, carne vermelha, refeições pré-confeccionadas e alimentos processados. Também a ingestão de líquidos deve ser importante para evitar a desidratação, o que pode agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras. Alguns alimentos podem agravar as hemorroidas devido ao aumento da pressão nos vasos sanguíneos. Os suplementos de fibras dietéticas podem ajudar a melhorar a constipação, mas não devem ser usados para substituir a ingestão de alimentos ricos em fibras

exacerbar sintomas. Exemplos incluem alimentos processados, pão branco e alimentos fritos. Alimentos processados geralmente são pobres em fibras e ricos em gorduras e açúcares prejudiciais à saúde, o que pode causar constipação e piorar os sintomas das hemorroidas. O pão branco é feito de farinha refinada, que não tem fibras e pode contribuir para a constipação, piorando os sintomas das hemorroidas. Alimentos fritos podem ser ricos em gorduras prejudiciais à saúde e pobres em fibras, o que pode retardar a digestão e causar constipação, agravando o desconforto das hemorroidas. Produtos lácteos podem contribuir para a constipação em algumas pessoas, especialmente se consumidos em grandes quantidades. É importante monitorar a resposta do seu corpo aos laticínios e ajustar sua dieta de acordo.