

- - - Preparação para Colonoscopia: Os cuidados com a dieta - - -

A maioria dos doentes que têm de realizar uma colonoscopia questiona invariavelmente os médicos e os enfermeiros acerca dos cuidados a ter com a dieta nos dias que precedem o exame.

A boa preparação intestinal é, de facto, um requisito essencial para uma correcta avaliação do intestino grosso. Permitirá uma maior probabilidade de observação de todo o intestino, uma melhor tolerância ao exame pela menor distensão do intestino com ar, maior rapidez na realização do exame e também maior possibilidade de detecção de lesões que possam existir no intestino grosso.

Ainda que a preparação intestinal esteja essencialmente dependente do rigoroso cumprimento das regras de ingestão dos produtos aconselhados neste tipo de exames, sabe-se que alguns alimentos poderão interferir com esta “limpeza”, sendo os principais inimigos os aqueles cuja degradação seja lenta ou até mesmo não realizada pelo intestino e que incluem de um modo geral os vegetais e frutas. Os resíduos destes alimentos entopem com frequência os canais e válvulas dos aparelhos utilizados na colonoscopia, aumentando a duração do exame e conseqüentemente o desconforto do doente. Deste modo aconselha-se que os doentes evitem nos dias prévios à realização da preparação intestinal:

- frutos com grainhas que não são digeridas, sendo os mais comuns as uvas, Kiwis, maracujá
- frutos secos: nozes, avelãs, figos, pinhões
- legumes crus ou cozidos com casca tais como tomate, cenoura, nabo
- leguminosas secas como feijão, grão, milho
- cereais, pão com sementes, iogurtes com cereais
- compotas, marmeladas ou gelatina de cor vermelha/alaranjada
- deve ainda ser suspensa terapêutica com ferro oral na semana prévia

Todos os restantes alimentos, poderão ser ingeridos, o que inclui peixe, carne, batata, massa, sopa de legumes passada, fruta sem casca e sem grainhas, gelatina e sumos de fruta sem polpa/resíduos.

Independentemente dos cuidados com a dieta, nunca é demais reforçar a ideia de que uma boa preparação intestinal depende do cumprimento rigoroso da ingestão do produto de limpeza adquirido na farmácia.