

Cuidados nutricionais durante episódios de diarreia infantil

Apesar de comum, a diarreia pode evoluir para desidratação grave e desnutrição. A doença é responsável pelos principais motivos de internamento hospitalar e pelos elevados índices de mortalidade infantil em todo mundo

Nos dias actuais, temos as infecções por rotavírus como a causa mais frequente de diarreia infantil. Infecções parasitárias, intolerâncias e intoxicações alimentares também figuram entre as causas mais comuns da doença diarreica, explica a endocrinologista Ellen Simone Paiva, directora do Citen, Centro Integrado de Terapia Nutricional.

A síndrome diarreica, além da desidratação, causa perda importante de apetite e má absorção de nutrientes, comprometendo o estado nutricional da criança e sustentando a gravidade da doença.

“Práticas inadequadas na condução do tratamento, como a suspensão da alimentação ou a manutenção de dietas com baixa oferta calórica podem causar prejuízos ao desenvolvimento e ao crescimento infantil, agravando a desnutrição e conduzindo a um desfecho negativo, em alguns casos”, alerta a nutricionista Amanda Epifanio.

“O ponto mais importante no tratamento da diarreia infantil é a hidratação adequada. O soro caseiro deve ser oferecido assim que os primeiros sintomas aparecerem, podendo ser oferecido aos poucos, após cada episódio diarreico”, destaca a nutricionista.

A formulação do soro caseiro deve ser cuidadosamente preparada para não causar efeitos adversos. Assim, a recomendação é que se utilize uma medida padrão:

- 1 litro de água;
- 1 colher rasa de sal de cozinha (3,5g);
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar (40g).

O soro pode ser utilizado por até 24 horas após a sua preparação.

“Refrigerantes e bebidas isotônicas não devem ser oferecidos às crianças menores de 5 anos na tentativa de evitar ou tratar a desidratação. Em situações de desidratação mais grave, a terapia de reposição oral deve ser realizada em ambiente hospitalar”, adverte a nutricionista Amanda Epifanio.

Orientações nutricionais:

- 1) O princípio fundamental da orientação nutricional durante episódios de diarreia é tentar manter a alimentação da criança o mais próximo do normal para garantir a manutenção do peso e evitar o agravamento da doença;
- 2) Crianças que ainda se alimentam de leite materno devem continuar em amamentação, mesmo na fase de hidratação oral. “O leite materno apresenta baixa carga de solutos e excelente digestibilidade, o que o torna bem tolerado pelo organismo infantil, mesmo durante o episódio de diarreia. Além disso, o leite materno também pode acelerar a recuperação dos danos causados à mucosa intestinal e prevenir o processo de desnutrição”;
- 3) Os cuidados nutricionais com crianças que recebem aleitamento artificial dizem respeito à manutenção da diluição adequada por idade. “Não é recomendado oferecer às crianças soluções mais diluídas, pois essa prática não reduz o tempo de duração da diarreia e pode contribuir para o agravamento do estado nutricional. A fórmula infantil deve ser oferecida cinco vezes ao dia ou mais, de acordo com a aceitação de cada criança”;
- 4) Quando as crianças já recebem alimentos sólidos, os cuidados nutricionais dizem respeito apenas à oferta de alimentos em pequenas quantidades e, em intervalos mais curtos, para combater a perda de apetite. As refeições devem conter todos os alimentos que fazem parte da refeição quotidiana;
- 5) O leite representa uma excelente fonte de proteína e cálcio e é fundamental na prevenção e no tratamento da desnutrição. Em casos de intolerância, o leite deverá ser substituído por equivalentes isentos de lactose, mas com fontes adequadas de cálcio;
- 6) As carnes, além de fontes proteicas, representam as principais fontes alimentares de ferro e vitaminas do complexo B. Elas podem ser oferecidas moídas, cozidas e cortadas em pedaços pequenos ou mesmo desfiadas. “A variedade na forma de preparação poderá contribuir para melhor aceitação

das crianças, já que em geral, elas costumam rejeitar esse grupo de alimento por dificuldades na mastigação e intolerâncias digestivas. O ovo, apesar de apresentar elevado valor nutritivo, deve ser evitado durante os episódios diarreicos, pois podem causar maior fermentação intestinal e desconforto gástrico;

- 7) Os carboidratos são fontes energéticas importantes e devem fazer parte de todas as refeições diárias. No desjejum, esse grupo de alimentos pode ser oferecido na forma de pão ou cereais. Pães torrados costumam ter melhor aceitação por crianças que apresentam enjojo matinal. “Uma papa preparada com aveia ou farinha de arroz ou milho pode ser uma excelente opção para crianças sem apetite. Esse preparado pode ser incrementado com adição de azeite no momento de preparação, com a finalidade de aumentar o valor calórico da refeição e impedir a perda de peso”;
- 8) Arroz, batatas e outros tubérculos representam as fontes energéticas das refeições do almoço e jantar. Esses alimentos podem fazer parte de preparações como puré e sopa, que também podem ter seu aporte calórico aumentado com o incremento de azeite. “Massas como macarrão são digeridas muito rapidamente e podem causar desconforto gástrico, assim, durante o episódio de diarreia, a recomendação é evitá-las. Entretanto, se as massas fizerem parte da alimentação quotidiana da criança ou se ela tolerar melhor esse grupo de alimento, elas deverão fazer parte da alimentação sem restrição;
- 9) “É muito comum encontrar orientações que proíbem o consumo do feijão durante a doença diarreica. Essa recomendação não é fundamentada, excepto, em situações de intolerância digestiva causada pela fermentação natural dos grãos”. Esse efeito pode ser amenizado com o procedimento adequado antes do cozimento, o que significa deixar os grãos de molho, em água abundante, até seis horas. A água do molho deverá ser descartada antes de iniciar o cozimento, assim as substâncias fermentativas dos grãos são eliminadas e a tolerância digestiva melhora;
- 10) As frutas, além da energia proveniente dos carboidratos são as principais fontes alimentares de vitaminas e minerais e devem estar presentes em todas as refeições diárias. “Algumas frutas podem agravar a diarreia como o mamão e a ameixa devido ao seu efeito laxativo. O abacate deve ser evitado

pelo elevado teor de gordura. Após a melhoria do quadro, todas estas frutas poderão fazer parte da dieta infantil diária;

- 11) Todos os legumes podem fazer parte da alimentação infantil, preparados preferencialmente cozidos. "É muito difundido o uso de alimentos fibrosos no tratamento da prisão de ventre, mas essas substâncias também podem ser utilizadas no tratamento da diarreia, principalmente as fibras dos legumes. Os vegetais folhosos devem ser evitados até que os episódios de diarreia cessem;
- 12) Em algumas situações é possível observar intolerância à lactose e agravamento dos episódios de diarreia com a adição de açúcar à dieta ou mesmo com o consumo de alimentos ricos em açúcar. "Nesses casos, a substituição do leite por fórmulas infantis sem lactose é fundamental, assim como a suspensão do açúcar da dieta. Após a melhora dos episódios diarreicos, a alimentação poderá voltar ao normal", recomenda a endocrinologista Ellen Paiva.

Fonte: www.citen.com.br