EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

Dieta com baixo teor de fibras

Este texto explica o que é uma dieta com baixo teor de fibras. Apresenta uma lista de alimentos a serem incluídos ou evitados em uma dieta com baixo teor de fibras. Inclui também exemplos de receitas.

Sobre as fibras

A fibra é a parte das frutas, verduras, feijões, legumes, nozes e grãos que o corpo não digere (ou seja, não processa). Existem 2 tipos de fibras:

- As **fibras insolúveis** são encontradas principalmente em produtos de farelos e grãos integrais. As fibras insolúveis não dissolvem na água, e o corpo não consegue processá-las. Elas deixam as suas fezes (cocô) mais volumosas (mais firmes).
- As **fibras solúveis** são encontradas em alimentos como aveia, ervilhas, feijões, maçãs, frutas cítricas e cevada. As fibras solúveis dissolvem na água e formam um gel.

Converse com um provedor de assistência médica ou nutricionista clínico para saber mais sobre os tipos de fibras.

Sobre a dieta com baixo teor de fibras

Uma dieta com baixo teor de fibras tem poucas fibras, tanto solúveis quanto insolúveis. Você deve ingerir menos de 2 gramas (g) de fibras por porção de alimentos ou menos de 3 g de fibras por refeição. Você deve ingerir menos de 10 gramas de fibras, no total, por dia. Leia a seção “Como encontrar as fibras no rótulo de informações nutricionais” para saber a quantidade de fibras em uma porção do alimento.

A dieta com baixo teor de fibras limita a quantidade de alimentos não digeridos que passa pelo trato digestivo (estômago e intestinos). Isso significa que o seu corpo produzirá menos fezes. As fezes que o seu corpo produzir passarão mais devagar pelo trato digestivo.

Há vários motivos pelos quais o provedor de assistência médica pode recomendar uma dieta com baixo teor de fibras. Estes são alguns motivos comuns:

- Caso você tenha uma crise de doença inflamatória intestinal (DII). A DII inclui doença de Crohn e colite ulcerativa. O intestino grosso também é conhecido como cólon.
- Caso você esteja recebendo radioterapia na pelve e no intestino inferior.
- Caso você tenha uma diarreia (fezes líquidas) frequente ou que não melhora.
- Caso você tenha passado recentemente por uma colostomia ou ileostomia.
- Caso você tenha passado por uma cirurgia gastrintestinal (GI) recente.
- Caso você tenha uma obstrução intestinal. A obstrução intestinal acontece quando algo impede que os alimentos passem pelo intestino como deveriam. Pode ser causada por um tumor ou tecido cicatricial de uma cirurgia.

Para saber mais, leia a seção “Motivos para seguir uma dieta com baixo teor de fibras” no fim deste recurso.

A duração da dieta com baixo teor de fibras depende do motivo pelo qual você está fazendo essa dieta. Para algumas pessoas, a dieta tem curta duração. Para outras, a duração é mais longa. O provedor de assistência médica conversará com você sobre a duração esperada da sua dieta.

Siga a dieta com baixo teor de fibras até que o provedor de assistência médica ou o nutricionista clínico diga que você pode parar.

Como encontrar as fibras no rótulo de

informações nutricionais

Todos os alimentos e bebidas embalados têm um rótulo de informações nutricionais. O rótulo de informações nutricionais traz informações sobre a quantidade de determinados nutrientes no alimento ou na bebida. A quantidade de fibras é apresentada na linha “Fibra alimentar” (consulte a imagem 1).



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (60g)**

Amount per serving

Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 65mg	**3%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 3g	
Includes 3g Added Sugars	**6%**
Protein 5g	**8%**
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 82mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Imagem 1. Onde encontrar as fibras no rótulo de informações nutricionais

Enquanto estiver fazendo uma dieta com baixo teor de fibras, escolha alimentos com 2 g ou menos de fibra alimentar por porção. O rótulo à esquerda não é de um alimento com baixo teor de fibras, porque indica 4 g de fibra por porção. O rótulo à direita é de um alimento com baixo teor de fibras, porque indica 2 g de fibra por porção.

Enquanto estiver fazendo uma dieta com baixo teor de fibras, consulte o tamanho da porção na parte superior do rótulo de informações nutricionais (consulte a imagem 2). Consuma somente a porção indicada. O consumo de uma porção maior ou menor do que a indicada altera o total de fibras da porção.



Imagem 2. Onde encontrar o tamanho da porção e a quantidade de porções por embalagem no rótulo de informações nutricionais

Alimentos e bebidas a serem incluídos ou evitados durante uma dieta com baixo teor de fibras

Em uma dieta com baixo teor de fibras:

- Evite frutas e verduras cruas. Dê preferência a frutas e verduras cozidas ou enlatadas.
- Evite o trigo integral e produtos de grãos integrais. Dê preferência a grãos refinados. O refinamento remove a maior parte das fibras. Escolha produtos de pão branco que não tenham sementes, grãos integrais ou farelo adicionados.
    - Alguns alimentos e bebidas têm fibras adicionadas. Isso inclui alguns alimentos altamente refinados (como pão branco) e alimentos não vegetais, como iogurte, sorvete e barras energéticas. Isso é feito para que o produto pareça mais saudável. Entretanto, em geral, as fibras adicionadas não proporcionam os mesmos benefícios para a saúde que as fibras que fazem parte dos alimentos naturalmente. É importante verificar o rótulo de informações nutricionais de todos os alimentos que você consome. As fibras adicionadas continuam fazendo parte do seu consumo total diário de fibras.
- Beba pelo menos 8 a 10 copos (de 240 ml) de líquidos não cafeinados por dia. Isso ajuda a evitar a constipação.

As tabelas a seguir têm orientações mais detalhadas sobre os alimentos a serem incluídos ou evitados. Talvez você tenha dúvidas sobre alimentos que não estão nas tabelas. Pode ser recomendável marcar uma consulta com um nutricionista clínico. Nesse caso, ligue para o consultório do nutricionista clínico para pacientes ambulatoriais, pelo número 212-639-7312. Você pode entrar em contato com um integrante da equipe de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h.

Grãos

Grãos a serem incluídos	Grãos a serem evitados

• Alimentos com menos de 2 g de fibras por porção • Farinha de trigo branca • Pães, roscas, pãezinhos e biscoitos de farinha de trigo branca (refinada) • Waffles, rabanadas e panquecas feitas de farinha de trigo branca • Arroz branco, espaguete e massas • Cereais matinais quentes ou frios feitos de farinha de trigo branca ou refinada, como flocos de milho, arroz tufado, Cream of Wheat®, Cream of Rice® e gritz refinados	• Pães, pãezinhos, bolachas e massas de trigo integral ou grãos integrais • Arroz selvagem e arroz integral • Cevada, aveia e outros grãos integrais, como quinoa • Cereais matinais feitos de farelo ou grãos integrais, como trigo desfiado e flocos de farelo • Pães e cereais matinais feitos de sementes, nozes, frutas secas ou coco • Pipoca

Proteínas

Proteínas a serem incluídas	Proteínas a serem evitadas
• Carnes macias e bem cozidas, como carne bovina, peixe, carneiro, carne de porco e aves sem pele • Frios com pouca gordura, como peito de peru ou de frango • Ovos duros • Tofu • Pastas lisas de nozes, como pasta de amêndoas, amendoim, castanha de caju e semente de girassol	• Carne bovina, carne de aves e peixe frito • Embutidos, como mortadela ou salame • Linguiça e bacon • Salsichas • Carnes gordurosas, como filé de costela, costela de porco e costeletas de cordeiro • Sushi • Lentilhas, ervilhas e feijões secos • Húmus • Nozes e sementes • Pastas de nozes crocantes, como as de amêndoa e amendoim • Camarão

Laticínios

Laticínios a serem incluídos	Laticínios a serem evitados

Os alimentos identificados com asterisco (*) têm lactose. Se você tem intolerância à lactose, o consumo de produtos feitos de leite de vaca ou cabra podem agravar a diarreia.
 	
• Leitelho*
• Sem gordura, 1% e 2% de leite*
• Leite sem lactose, como o Lactaid®
• Leite em pó e leite evaporado*
• Leites não lácteos enriquecidos, como leite de amêndoa, castanha de caju, coco e arroz
  ◦ Esses leites não são boas fontes de proteína. Será necessário consumir outros alimentos com proteína.
• Leite de ervilha e de soja enriquecido
  ◦ Esses leites podem causar gases e distensão abdominal.
• Iogurte* com culturas vivas ativas, sem frutas, granola ou nozes
• Iogurte sem lactose
• Kefir (muitos são 99% sem lactose)
• Queijos*, como cheddar, queijo suíço e parmesão
  ◦ Em geral, queijos em peça, com baixo teor de gordura, duros e envelhecidos têm menos lactose.
• Sorvete sem lactose
• Queijo cottage sem lactose
• Whey protein isolado
	• Leite e alimentos feitos com leite (se você tem intolerância à lactose)
	• Iogurte com frutas, granola ou nozes

Vegetais

Vegetais a serem incluídos	Vegetais a serem evitados

• Vegetais bem cozidos (a ponto de desmanchar com o garfo), sem sementes nem casca, como cenouras e pontas de aspargo ◦ Lembre-se de evitar os vegetais da lista “Vegetais a serem evitados”. • Batatas descascadas, como batata branca, vermelha, amarela e batata-doce • Suco de vegetais coado	• Todos os vegetais crus ou pouco cozidos • Alfafa ou broto de feijão • Verduras cozidas ou espinafre • Vegetais com alto teor de fibras (com mais de 2 g de fibras por porção), como ervilha e milho • Abacate • Vegetais cozidos que dão gases, como beterraba, brócolis, couve-de-bruxelas, repolho, chucrute, couve-flor, feijão-fava, cogumelos, quiabo, cebola, cherovia, pimentas e casca de batata

Frutas

Frutas a serem incluídas	Frutas a serem evitadas
• Suco de fruta (exceto suco de ameixa) • Banana madura • Melões, como cantaloupe, honeydew e melancia sem sementes • Purê de maçã • Frutas cozidas sem casca e sem sementes • Frutas macias enlatadas em suco (exceto abacaxi) • Frutas congeladas com menos de 2 g de fibra por porção	• Todas as frutas frescas, exceto as que estão na lista “Frutas a incluir” • Todas as frutas secas, incluindo ameixas e uvas passas • Frutas enlatadas, na forma de calda grossa • Suco de fruta com polpa • Frutas adoçadas com sorbitol ◦ Sorbitol não é fibra, mas pode ter efeito laxante (faz você fazer cocô). • Suco de ameixa • Abacaxi

Gorduras e óleos

Gorduras e óleos a serem incluídos	Gorduras e óleos a serem evitados

Se estiver com diarreia, não consuma mais do que 8 colheres de chá de gorduras e óleos por dia. • Dê preferência a óleos (como azeite ou óleo de canola) em vez de gorduras sólidas (como manteiga ou margarina em bastão) • Óleo de coco • Óleo de abacate • Óleos de nozes ou sementes de gergelim	• Coco ralado ou inteiro • Abacate fatiado, amassado ou inteiro

Bebidas

Bebidas a serem incluídas	Bebidas a serem evitadas
Beba 8 a 10 copos (de 240 ml) de líquidos por dia. O melhor é beber principalmente água. Caso esteja com diarreia, talvez você precise ingerir mais líquidos para substituir os fluidos que está perdendo. • Café descafeinado • Chás sem cafeína • Bebidas para reidratação, como Pedialyte® sem sabor • Água saborizada sem açúcares artificiais nem álcoois de açúcar, como xilitol ou sorbitol	Não consuma mais do que 355 ml por dia de bebidas com xarope de milho com alto teor de frutose. • Bebidas com cafeína, como café comum, chá comum, refrigerantes e bebidas energéticas ◦ A cafeína pode agravar a diarreia. • Bebidas adoçadas com sorbitol ou outros substitutos do açúcar, como sucralose • Bebidas alcoólicas

Suplementos nutricionais orais (ou seja, que você toma pela boca)

Suplementos nutricionais orais a serem incluídos	Suplementos nutricionais orais a serem evitados

Suplementos com menos de 2 g de fibra por porção, como:	Suplementos com mais de 2 g de fibra por porção, como:
• Ensure® Original • Ensure Plus® • Ensure High Protein • Ensure Clear • BOOST High Protein • BOOST Breeze® • Flã BOOST • Carnation Breakfast Essentials® • Premier Protein® Clear™ • Premier Protein Original • Orgain® • Scandishake® • Scandishake sem lactose **Sempre verifique a quantidade de fibras no rótulo de informações nutricionais.** Suplementos de sabores diferentes, mesmo que sejam da mesma marca, podem ter quantidades diferentes de fibra.	• BOOST® Original • BOOST Plus® • BOOST Glucose Control® • Glucerna® • Nepro® • Carnation Breakfast Essentials® Light Start®

Como manipular alimentos com segurança

Ao preparar as refeições em casa, é importante manipular os alimentos com segurança. Assim você reduz a probabilidade de contrair uma doença de origem alimentar (intoxicação alimentar).

- Lave frequentemente as mãos e as superfícies de preparo (incluindo o processador).
- Na geladeira, separe carnes cruas, aves e mariscos dos hortifruti e outros alimentos.
- Use uma tábua de corte para carnes cruas, aves e mariscos e outra para os hortifruti.
- Use um termômetro culinário para garantir que as carnes, aves, mariscos e ovos sejam cozidos com temperaturas internas seguras.

- Guarde as sobras na geladeira ou congele-as em até 2 horas depois de prepará-las ou comprá-las.
- Evite alimentos com maior risco de causar doenças de origem alimentar, como:
  - Leite não pasteurizado ou cru, queijo, outros laticínios e mel
  - Frutas e vegetais não lavados
  - Brotos crus ou não cozidos (como alfafa e brotos de feijão)
  - Carnes frias ou não cozidas (frios) e cachorros-quentes

Para saber mais, leia *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Receitas com baixo teor de fibras

Muffins de ovo para o café da manhã

Rende 6 porções.

Ingredientes

☐ 1 batata inglesa (tipo russet) pequena descascada ☐ 8 ovos grandes ☐ ½ xícara de queijo cottage com 2% de gordura ou sem gordura ☐ 60 g de queijo cheddar ralado	☐ 1 pimentão pequeno picado ☐ 2 colheres de chá de ketchup ☐ Óleo em spray

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 177 °C (350 °F).
2. Corte a batata em cubos e coloque em um prato coberto. Aqueça no micro-ondas por 5 minutos e, em seguida, deixe descansar por 5 minutos.
3. Bata os ovos em uma tigela grande. Acrescente o queijo cottage, o queijo cheddar ralado, o pimentão picado, o ketchup e a batata em cubos.
4. Unte uma assadeira para muffins com 12 cavidades ou forre com forminhas

de papel ou papel manteiga. Divida igualmente a mistura de ovos entre as 12 cavidades.

5. Asse até dourar a parte superior dos muffins (aproximadamente 15 a 18 minutos).

Por porção: 191 calorias, 11 g de carboidratos, 10 g de gorduras totais, 2 g de fibra, 14 g de proteína

---

Fritada de batata

Rende 2 porções.

Ingredientes

☐ Óleo em spray ☐ 1 batata média (como Yukon Gold ou russet), descascada e cortada em fatias finas ☐ 4 ovos grandes (1 ovo inteiro e 3 claras)	☐ ¼ de xícara de leite sem lactose ☐ Alho em pó, páprica, orégano seco, sal e pimenta (opcional) ☐ ¼ de xícara de queijo de soja ralado grosso

Observação: você pode usar ½ xícara de Egg Beaters® ou de clara de ovo líquida para substituir o ovo inteiro.

Instruções

1. Aqueça uma frigideira antiaderente média em fogo médio.
2. Aplique uma camada fina de óleo em spray à frigideira. Acrescente a batata fatiada e cubra a frigideira. Deixe cozinhar até ficar macia (aproximadamente 10 minutos), mexendo de vez em quando.
3. Enquanto isso, bata o ovo inteiro, as claras, o leite e os temperos que desejar em uma tigela grande.
4. Despeje a mistura de ovo sobre a batata e polvilhe com queijo. Deixe o fogo baixo, cubra a frigideira e deixe cozinhar até os ovos ficarem firmes (aproximadamente 5 a 8 minutos).

Por porção: 170 calorias, 23 g de carboidratos, 4 g de gorduras totais, 2 g de

fibra, 14 g de proteína

Caçarola de rabanada assada

Rende 8 porções.

Ingredientes

- ☐ 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco derretido
- ☐ 6 ovos grandes batidos
- ☐ 1½ xícara de leite integral
- ☐ 445 ml (2 xícaras) de ricota integral
- ☐ 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- ☐ ½ colher de chá de sal
- ☐ 1 pão (425 g) tipo baguete, pão branco, brioche ou challah, fatiado
- ☐ ¾ xícara (12 colheres de sopa) de damasco ou pêssego em conserva ou geleia de maçã
- ☐ ¼ de xícara de creme de leite fresco
- ☐ Açúcar de confeiteiro e xarope de bordo, por porção

Instruções

1. Unte uma assadeira de 23×33 cm com a manteiga ou o óleo de coco derretido.
2. Em uma tigela, bata os ovos, o leite, 1 xícara de ricota, extrato de baunilha e sal.
3. Passe a conserva ou a geleia em um lado do pão. Coloque 2 camadas de pão na assadeira, com a conserva ou a geleia para cima.
4. Despeje os ingredientes líquidos sobre o pão.
5. Cubra a caçarola e deixe na geladeira de um dia para o outro.
6. Pré-aqueça o forno a 177 °C (350 °F).
7. Tire a caçarola da geladeira. Coloque a caçarola no forno pré-aquecido.
    - Deixe no forno por 45 minutos para obter uma textura mais macia, como a do pudim de pão.
    - Deixe no forno por 1 hora ou mais para obter uma textura mais firme e crocante.
    - Se a parte superior começar a torrar muito rapidamente, cubra com

papel alumínio sem apertar.

8. Enquanto isso, em uma tigela, bata o creme até formar picos firmes. Incorpore delicadamente a xícara de ricota restante. Acrescente e misture 1 colher de sopa de açúcar de confeiteiro, se desejar.
9. Sirva a rabanada quente, com a mistura de ricota batida e xarope de bordo.

Por porção: 480 calorias, 60 g de carboidratos, 17 g de gorduras totais, 2 g de fibra, 20 g de proteína

---

Muffins de pão de banana

Rende 12 porções.

Ingredientes

- ☐ ½ xícara (1 barra inteira) de manteiga à temperatura ambiente
- ☐ ¾ de xícara de açúcar mascavo
- ☐ ½ xícara de iogurte grego natural
- ☐ 2 ovos
- ☐ ½ xícara de banana bem madura amassada
- ☐ 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ☐ 2 xícaras de farinha
- ☐ 1 colher de chá de fermento em pó
- ☐ ½ colher de chá de canela
- ☐ ½ colher de chá de sal
- ☐ ¼ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ☐ ¼ colher de chá de gengibre moído

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 177 °C (350 °F).
2. Bata a manteiga, o açúcar mascavo, o iogurte grego, os ovos, a banana e o extrato de baunilha.
3. Em uma tigela separada, bata a farinha, o fermento em pó, a canela, o sal, o bicarbonato de sódio e o gengibre moído.
4. Despeje a mistura de banana na tigela com os ingredientes secos.
5. Forre uma forma de muffins com 12 cavidades usando forminhas de papel ou papel manteiga. Divida igualmente a massa entre as 12 cavidades.
6. Asse até dourar a parte superior dos muffins e até que um palito de dente

inserido no meio do muffin saia limpo (20 a 25 minutos aproximadamente).

Por porção: 210 calorias, 29 g de carboidratos, 9 g de gorduras totais, 1 g de fibra, 4 g de proteína

---

Sopa fácil de batata

Rende 2 porções.

Ingredientes

☐ 1 batata boa para assar, como russet ou Yukon Gold	☐ 2 xícaras de caldo de ossos

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 204 °C (400 °F).
2. Asse a batata até que a polpa ceda ligeiramente ao ser apertada (30 minutos aproximadamente). Tome cuidado para não se queimar.
3. Deixe a batata esfriar. Tire a casca e descarte-a.
4. Aqueça o caldo de ossos até ferver.
5. Misture cuidadosamente a batata e o caldo de ossos em um processador. Bata até ficar homogêneo.
6. Sirva quente.

Por porção: 91 calorias, 13 g de carboidratos, 0 g de gorduras totais, 1 g de fibra, 10 g de proteína

---

Gaspacho de melancia e hortelã

Rende 4 porções.

Ingredientes

- ☐ 1 kg de melancia picada e sem sementes
- ☐ ¼ de xícara de coentro fresco, bem lavado e picado, com um pouco a mais para guarnição
- ☐ 3 colheres de sopa de suco de limão pasteurizado
- ☐ 2 colheres de sopa de folhas de hortelã frescas, picadas e bem lavadas, com um pouco a mais para guarnição
- ☐ 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ☐ 1 tomate grande bem lavado, picado e sem sementes
- ☐ 1 pepino grande, bem lavado, sem casca, sem sementes e picado
- ☐ Sal e pimenta a gosto

Instruções

1. Em um processador, bata a melancia, o coentro, o suco de limão, as folhas de hortelã, o azeite de oliva, o tomate e o pepino. Bata até ficar homogêneo. Adicione sal e pimenta a gosto.
2. Despeje o gaspacho em uma vasilha. Cubra a vasilha. Deixe na geladeira até gelar a sopa.
3. Antes de servir, decore cada tigela com coentro e folhas de hortelã.

Por porção: 120 calorias, 13 g de carboidratos, 7 g de gorduras totais, 2 g de fibras, 2 g de proteína

---

Torta de frango e tamale

Rende 6 porções.

Ingredientes

- ☐ ½ xícara de farinha de milho
- ☐ 2 xícaras de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- ☐ Óleo em spray
- ☐ 1 a 2 xícaras de frango assado desfiado
- ☐ 1 xícara de molho de tomate com baixo teor de sódio
- ☐ 1 colher de chá de alho em pó
- ☐ 1 colher de chá de orégano
- ☐ 1 colher de chá de tomilho
- ☐ ¼ de xícara de queijo cheddar com baixo teor de gordura ralado fino
- ☐ Coentro fresco (opcional)

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 177 °C (350 °F).
2. Misture a farinha de milho e o caldo de galinha em uma panela média. Cozinhe em fogo médio, mexendo com frequência, até a mistura engrossar (10 a 20 minutos aproximadamente). Deixe a mistura esfriar por 5 minutos.
3. Aplique uma camada fina de óleo em spray a uma travessa pequena.
4. Espalhe a mistura de farinha de milho no fundo da travessa.
5. Espalhe o frango desfiado por cima da mistura de farinha de milho.
6. Coloque o molho de tomate em uma tigela pequena. Misture o alho em pó, o orégano e o tomilho. Espalhe o molho de tomate de modo uniforme sobre o frango e, em seguida, polvilhe com queijo ralado.
7. Deixe assar até o queijo derreter (30 minutos aproximadamente).
8. Se desejar, decore com coentro fresco antes de servir.

Por porção: 227 calorias, 15 g de carboidratos, 4 g de gorduras totais, 1 g de fibra, 9 g de proteína

---

Tacos de frango enrolados

Rende 1 porção.

Ingredientes

- ☐ ½ xícara de água
- ☐ ¼ de xícara de arroz branco
- ☐ Óleo em spray
- ☐ 2 tortillas (15 cm) de farinha
- ☐ ¼ de xícara de queijo de soja ralado grosso
- ☐ ½ xícara de peito de frango assado ou grelhado, desfiado ou em cubos, sem pele
- ☐ Tempero chili suave, alho em pó, sal e pimenta (opcional)

Instruções

1. Aqueça a água em uma panela em fogo alto até ferver. Acrescente o arroz e reduza para fogo baixo. Cubra a panela e cozinhe em fogo brando até o arroz ficar macio (40 a 50 minutos aproximadamente).

2. Aqueça uma frigideira antiaderente grande em fogo médio.
3. Aplique uma camada fina de óleo em spray à frigideira. Coloque as tortillas na frigideira em fogo médio. Polvilhe as tortillas com queijo e, em seguida, cubra o queijo de modo uniforme com o arroz cozido e o frango assado. Se desejar, polvilhe os temperos sobre o arroz e o frango.
4. Cozinhe os tacos até o recheio esquentar e as tortillas começarem a dourar (3 minutos aproximadamente).
5. Passe os tacos para uma bandeja. Enrole os tacos e sirva.

Por porção: 510 calorias, 60 g de carboidratos, 13 g de gorduras totais, 3 g de fibra, 34 g de proteína

Observação: esta receita tem 3 gramas de fibra. Deve contar como uma refeição.

Bolo de carne de peru aromatizado com sálvia

Rende 12 porções.

Ingredientes

- ☐ 1 colher de sopa de óleo de semente de uva
- ☐ 1 cebola pequena picada
- ☐ 2 talos de aipo picados
- ☐ 1 colher de sopa de alho picado
- ☐ ½ xícara de salsinha picada
- ☐ 3 colheres de sopa de sálvia picada
- ☐ 1,5 kg de peru sem gordura moído
- ☐ 2 ovos
- ☐ 1 colher de sopa de sal
- ☐ Pimenta-do-reino a gosto
- ☐ 1⅓ xícara de farinha panko
- ☐ 470 ml do molho espesso de shoyu com baixo teor de sódio de sua preferência

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 191 °C (375 °F).
2. Aqueça o óleo de semente de uva em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio. Acrescente a cebola, o aipo e o alho. Cozinhe, mexendo com frequência, até que a mistura fique macia, mas não dourada (5 a 7

minutos aproximadamente).

3. Tire a panela do fogo. Deixe esfriar.
4. Passe a mistura para uma tigela bem grande. Misture a salsinha e a sálvia. Acrescente a carne de peru moída, os ovos, o sal, a pimenta e a farinha panko. Misture para incorporar.
5. Coloque a mistura em uma assadeira. Com as mãos molhadas, molde um pão. Deixe assar até que a temperatura interna chegue a 74 °C (165 °F), 60 a 65 minutos aproximadamente.
6. Aqueça o molho espesso de shoyu de acordo com as instruções na embalagem. Sirva o bolo de carne com o molho quente.

Por porção: 210 calorias, 12 g de carboidratos, 12 g de gorduras totais, 1 g de fibra, 25 g de proteína

---

Almôndegas tailandesas de peru com arroz de coco

Rende 4 porções.

Ingredientes

Almôndegas de peru

- ☐ Óleo comum ou em spray
- ☐ 1 ovo grande
- ☐ 1 colher de sopa de pasta de pimenta tailandesa
- ☐ 1 colher de sopa de pasta de curry tailandês
- ☐ 1 colher de chá de gengibre descascado e moído fino
- ☐ 1 colher de chá de alho picado
- ☐ 1 pitada de pimenta-caiena
- ☐ 1 colher de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio
- ☐ 1,5 kg de carne de peru moída 93% sem gordura
- ☐ ½ xícara de farinha panko
- ☐ 1 cebolinha bem picada

Arroz de coco

- ☐ 1 xícara de arroz jasmim cru
- ☐ ½ xícara de leite de coco integral
- ☐ 1 xícara de água
- ☐ 1 pitada de sal

Para servir

☐ 1 xícara de manga congelada ☐ Suco de 1 limão ou 2 colheres de sopa de suco de limão pasteurizado	☐ ¼ de xícara de coentro fresco bem lavado e picado

Observação: para manter o teor de fibras baixo, não use mais que ¼ de xícara de manga por porção.

Instruções

1. Descongele a manga na geladeira de um dia para o outro ou aqueça-a no micro-ondas por 1 minuto. Divida em 4 porções (¼ de xícara) para guarnição.
2. Prepare o arroz. Em uma panela, misture o leite de coco, a água, o sal e o arroz. Aqueça a mistura em fogo médio até ferver. Cubra a panela, reduza para fogo baixo e deixe cozinhar até o arroz ficar macio (20 minutos aproximadamente).
3. Pré-aqueça o forno a 177 °C (350 °F). Unte uma assadeira metálica com óleo comum ou em spray.
4. Em uma tigela grande, bata o ovo, a pasta de chili, a pasta de curry, o gengibre, o alho, a pimenta-caiena e o molho de soja. Acrescente o peru, a farinha panko e a cebolinha. Misture bem.
5. Faça bolinhas de 2,5 cm, compactando bem (deve render 30 bolinhas aproximadamente). Passe as almôndegas para a assadeira preparada.
6. Asse as almôndegas, virando-as uma vez na metade do tempo de preparação, até que um termômetro inserido no centro de uma almôndega indique 74 °C (165 °F), 15 a 20 minutos aproximadamente.
7. Sirva as almôndegas com o arroz. Decore com limão, coentro e manga.

Por porção: 480 calorias, 53 g de carboidratos, 17 g de gorduras totais, 1 g de fibra, 28 g de proteína

---

Frango ao molho de limão e coco

Rende 4 porções.

Ingredientes

- ☐ 1 kg de peito de frango desossado e sem pele
- ☐ 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- ☐ 1 limão, com as raspas
- ☐ 1 colher de chá de cominho moído
- ☐ 1½ colher de chá de coentro moído
- ☐ 2 colheres de sopa de molho de soja com baixo teor de sódio
- ☐ 1½ colher de chá de sal grosso
- ☐ 2 colheres de sopa de açúcar
- ☐ 2 colheres de chá de curry em pó
- ☐ ½ xícara de leite de coco
- ☐ 4 colheres de sopa de coentro fresco picado

Instruções

1. Usando um martelo de carne, bata os peitos de frango entre folhas de papel manteiga até que fiquem com 3 mm de espessura.
2. Coloque os peitos de frango em uma tigela e acrescente óleo, raspas de limão, cominho, coentro, molho de soja, sal, açúcar, curry em pó e leite de coco.
3. Cubra e deixe na geladeira por 1 a 2 horas.
4. Separe o frango da marinada e reserve os dois.
5. Usando uma frigideira de bordas altas, uma frigideira para grelhar ou uma frigideira comum de ferro fundido quente, doure o frango dos dois lados até que um termômetro inserido indique uma temperatura interna de 74 °C (165 °F).
6. Despeje a marinada em uma panela e aqueça até ferver. Reduza o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos, mexendo para evitar que queime.
7. Sirva com o molho e decore com coentro e limão.

Por porção: 330 calorias, 10 g de carboidratos, 20 g de gorduras totais, 1 g de fibra, 28 g de proteína

---

Filé de salmão ao molho de iogurte e abacate

Rende 4 porções.

Ingredientes

☐ ½ abacate (aproximadamente 100 gramas)	☐ 1 colher de sopa de água (e vá acrescentando conforme a necessidade)
☐ ½ xícara de iogurte grego	☐ 1 colher de chá de sal
☐ 3 colheres de sopa de endro picado	☐ 1 colher de chá de pimenta-do-reino
☐ 1 dente de alho	☐ 4 filés de salmão (85 g)
☐ 2 colheres de chá de suco de limão	☐ 1 colher de sopa de azeite de oliva

Observação: para manter o teor de fibras baixo, somente uma pequena quantidade de abacate é usada.

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 204 °C (400 °F).
2. Para fazer o molho de iogurte, bata o abacate, o iogurte grego, o endro, o alho, o suco de limão, a água, o sal e a pimenta a gosto em um processador até ficar homogêneo. Se necessário, vá acrescentando água, 1 colher de sopa de cada vez, até chegar à consistência desejada.
3. Asse os filés, com o lado da pele para baixo, em uma assadeira forrada com papel alumínio. Tempere com sal e pimenta e pincele com azeite de oliva. Deixe assar até ficar bem passado, 8 a 10 minutos aproximadamente. (Os filés mais grossos, que vêm do meio do peixe, demoram mais para assar; os mais finos, que vêm da cauda, assam mais rapidamente.)
4. Sirva quente, coberto com ¼ de xícara (ou menos) de molho de iogurte com abacate e endro.

Por porção: 280 calorias, 6 g de carboidratos, 18 g de gorduras totais, 3 g de fibras, 24 g de proteína

Observação: esta receita tem 3 gramas de fibra. Deve contar como uma refeição.

Receitas em purê

Smoothie de frutas

Rende 1 porção.

Ingredientes

☐ ⅔ de xícara de iogurte de baunilha sem gordura ☐ ½ xícara de néctar de frutas pasteurizado ☐ ⅔ de xícara da fruta da sua escolha, bem lavada, resfriada ou congelada	☐ 1 colher de sopa de mel ☐ 4 cubos de gelo

Observação: para manter o teor de fibras baixo, não use mais que ⅔ de xícara de fruta.

Instruções

1. Ponha todos os ingredientes em um processador.
2. Bata até a mistura ficar homogênea.

Por porção: 270 calorias, 49 g de carboidratos, 0 g de gorduras totais, 2 g de fibras, 16 g de proteína

---

Smoothie de banana com cenoura

Rende 1 porção.

Ingredientes

☐ ½ banana pequena ☐ ¼ de xícara de cenoura bem lavada e picada	☐ ½ xícara de suco de laranja pasteurizado ☐ 1 xícara de cubos de gelo

Instruções

1. Ponha todos os ingredientes em um processador.
2. Bata até a mistura ficar homogênea.

Por porção: 113 calorias, 27 g de carboidratos, 0 g de gorduras totais, 2 g de fibras, 1,5 g de proteína

---

Smoothie de espinafre

Rende 1 porção.

Ingredientes

- ☐ 1 xícara de espinafre bem lavado
- ☐ ½ xícara de suco de laranja pasteurizado
- ☐ ½ xícara de sorbet de manga
- ☐ 1 colher de sopa de suco de limão pasteurizado
- ☐ 1 colher de sopa de menta

Observação: para manter baixa a quantidade de fibras, somente uma pequena quantidade de espinafre é usada.

Instruções

1. Ponha todos os ingredientes em um processador.
2. Bata até a mistura ficar homogênea.

Por porção: 170 calorias, 42 g de carboidratos, 0 g de gorduras totais, 0,5 g de fibras, 2 g de proteína

---

Purê de abóbora e cenoura

Rende 4 porções.

Ingredientes

- ☐ 1 abóbora-menina (1,5 kg ou menos, cortada ao meio no sentido do comprimento, sem sementes)
- ☐ 3 cenouras pequenas, cortadas em fatias finas
- ☐ 1 dente de alho cortado em fatias finas
- ☐ ¼ colher de chá de tomilho
- ☐ 1 colher de sopa de manteiga sem sal, cortada em pedaços pequenos
- ☐ 2 xícaras de água
- ☐ Sal e pimenta a gosto

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 177 °C (350 °F).
2. Coloque a abóbora em uma assadeira levemente untada, com o lado cortado para baixo
3. Asse a abóbora por 45 minutos ou até ficar macia.
4. Misture as cenouras, o alho, o tomilho e a água em uma panela.
5. Cubra e deixe ferver. Asse em fogo baixo por 20 minutos ou até as cenouras ficarem macias.
6. Passe os ingredientes da panela para um processador e bata.
7. Tire a casca da abóbora e bata a abóbora junto com as cenouras.
8. Tempere com sal e pimenta a gosto.
9. Espalhe o purê em uma assadeira rasa untada com manteiga.
10. Coloque pedacinhos de manteiga por cima.
11. Asse por 20 minutos ou deixe assar até esquentar e sirva.

Por porção: 70 calorias, 10 g de carboidratos, 3 g de gorduras totais, 2 g de fibras, 1 g de proteína

---

Sopa cremosa

Rende 2 porções.

Esta é uma receita de sopa cremosa básica. Acrescente os vegetais, as especiarias e as ervas secas que desejar.

Ingredientes

☐ 1 xícara de molho branco básico (veja a receita abaixo) ☐ ½ xícara de purê de vegetais ou vegetais para papinha de bebê (como feijão verde, abóbora, cogumelos ou aspargos)	☐ Sal e pimenta a gosto ☐ Ervas, como endro, alho ou tomilho, a gosto (opcional)

Observação: para manter o teor de fibras baixo, não use mais que ½ xícara de vegetais.

Instruções

1. Siga a receita do molho branco básico.
2. Misture os vegetais. Adicione sal e pimenta a gosto.
3. Acrescente ervas, se desejar.

Molho branco básico

Rende 4 porções.

Ingredientes

☐ 1 xícara de leite (como desnatado, 1%, integral, sem lactose ou leite não lácteo enriquecido	☐ 2 colheres de sopa de qualquer tipo de óleo ou manteiga ☐ 2 a 3 colheres de sopa de farinha

Observação: você pode fazer um molho escuro básico usando ⅔ de xícara de caldo de carne ou de galinha com baixo teor de sódio em vez de leite.

Instruções

1. Em uma panela, misture a farinha e o óleo ou a manteiga. Quanto mais farinha você usa, mais grosso o molho fica.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente, até que a mistura fique homogênea e borbulhante.
3. Tire do fogo. Misture o leite.
4. Coloque novamente em fogo baixo e deixe ferver, mexendo constantemente.
5. Depois de 2 a 3 minutos, o molho começará a engrossar e você poderá tirá-lo do fogo.

Por porção: 200 calorias, 17 g de carboidratos, 11 g de gorduras totais, 2 g de

fibras, 6 g de proteína

Mousse de ricota e cereja

Rende 4 porções.

Ingredientes

- ☐ 445 ml (2 xícaras) de ricota
- ☐ 3 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro peneirado
- ☐ ¼ colher de chá de extrato de amêndoa
- ☐ 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ☐ 2 xícaras de cereja em lata
- ☐ ½ xícara de gotas de chocolate meio amargo, processadas até se tornarem uma farinha grossa

Instruções

1. Ponha a ricota em uma tigela média.
2. Bata a ricota em um processador em alta velocidade até ficar homogênea (3 minutos aproximadamente). Enquanto bate a ricota, acrescente o açúcar de confeiteiro devagar.
3. Misture os extratos de amêndoa e baunilha.
4. Cubra o mousse. Deixe na geladeira até gelar.
5. 15 minutos antes de servir o mousse, tire-o da geladeira e incorpore as cerejas. Ponha novamente na geladeira até o momento de servir.
6. Sirva o mousse com chocolate triturado por cima.

Por porção: 300 calorias, 30 g de carboidratos, 17 g de gorduras totais, 2 g de fibras, 10 g de proteína

Motivos para fazer uma dieta com baixo teor de fibras

Esta seção traz informações sore o motivo pelo qual o seu provedor de

assistência médica pode recomendar uma dieta com baixo teor de fibras.

Crises de DII (doença de Crohn ou colite ulcerativa)

A DII acontece quando o seu sistema imunológico ataca parte do seu trato GI (gastrointestinal). O trato GI é o caminho que os alimentos percorrem depois que você os engole. É formado pela boca, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso e ânus. É mais comum que a DII afere o intestino delgado ou o intestino grosso.

Quando o sistema imunológico ataca o trato GI, causa sintomas como:

- Diarreia que não passa
- Dor abdominal (dor na barriga)
- Sangue nas fezes
- Perda de peso
- Cansaço (sentir-se mais cansado ou com menos energia que o normal)

A DII é uma condição crônica (para a vida toda), mas você não apresenta os sintomas o tempo todo. A crise acontece quando você apresenta sintomas.

O excesso de fibras pode causar diarreia e dor abdominal ou agravar esses sintomas. O consumo de alimentos com pouca ou nenhuma fibra pode ajudar a evitar ou aliviar os sintomas. Depois que você melhorar da crise, é importante procurar um médico ou nutricionista clínico. Ele ajudará você a voltar a ingerir alimentos com fibras de forma segura.

Radioterapia na pelve e no intestino inferior

A radioterapia na pelve ou no intestino inferior pode causar efeitos colaterais como:

- Diarreia
- Constipação (evacuações menos frequentes do que o normal)
- Dor abdominal
- Gases

O consumo de alimentos com pouca ou nenhuma fibra pode ajudar a aliviar esses efeitos colaterais.

Muita diarreia ou diarreia que não passa

Muitas coisas podem causar diarreia, como medicações, infecções, quimioterapia, radioterapia ou doença. O tratamento da diarreia depende da causa. A dieta com baixo teor de fibras é apenas uma parte do tratamento. Se você tem muita diarreia ou se a diarreia não passa, converse com o seu provedor de assistência médica. Siga as instruções dele para controlá-la.

Alimentos com muita fibra fazem os alimentos e bebidas passarem mais rapidamente pelo trato GI. Isso vale especialmente para alimentos com fibras insolúveis, como grãos integrais, farelo de trigo e nozes. Quando os alimentos passam rápido demais pelo trato GI, a diarreia pode ocorrer com maior frequência. Alimentos com alto teor de fibras também podem causar gases e desconforto.

A dieta com baixo teor de fibras pode ajudar a controlar a diarreia. É mais recomendável que, durante essa dieta, as poucas fibras que você consumir sejam fibras solúveis. As fibras solúveis ajudam a dar volume às fezes. Alimentos feitos com farelo ou grãos integrais têm fibras solúveis.

Colostomia ou ileostomia recente

Após uma cirurgia no cólon ou no reto, talvez você precise de um novo caminho para que as fezes saiam do corpo. Se for necessário, o cirurgião fará uma abertura na sua barriga. Ele ligará o íleo (a última parte do intestino delgado) ou o cólon à abertura. Quando a cirurgia envolve o íleo, ela é chamada de ileostomia. Quando envolve o cólon, é uma colostomia. A parte do íleo ou do cólon que fica fora do corpo é conhecida como estoma. Você usará uma bolsa sobre o estoma para coletar as fezes.

Após a cirurgia, seu intestino ficará inchado e precisará de tempo para se recuperar. Os alimentos com alto teor de fibras são mais difíceis de digerir e podem causar gases. Além disso, esses alimentos têm mais probabilidade de bloquear a sua nova ileostomia ou colostomia. A dieta com baixo teor de fibras pode ajudar o corpo a se curar. A equipe que cuida de você dirá por quanto

tempo você terá que seguir essa dieta. Eles também informarão se você precisará mudar mais alguma coisa na sua dieta após a cirurgia.

Para obter mais informações sobre a dieta para quem fez colostomia ou ileostomia recentemente, leia *Diet Guidelines for People With a Colostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-colostomy) ou *Diet Guidelines for People With an Ileostomy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diet-guidelines-people-ileostomy).

Cirurgia gastrointestinal recente

Dependendo da cirurgia GI específica que você fez, pode ter dor abdominal e diarreia após a cirurgia. A dieta com baixo teor de fibras pode ajudar a aliviar os efeitos colaterais.

Obstrução intestinal e estreitamento do intestino

A obstrução intestinal acontece quando algo impede, de forma total ou parcial, que os alimentos passem pelos intestinos. Um tumor ou o tecido cicatricial de uma cirurgia pode causar obstrução intestinal.

Os alimentos com alto teor de fibras têm mais dificuldade de passar pelos intestinos. Seu provedor de assistência médica pode recomendar uma dieta com baixo teor de fibras se você:

- Está correndo risco de obstrução intestinal
- Tem uma obstrução intestinal parcial.
- Teve uma obstrução intestinal recentemente.

Siga as instruções do profissional de saúde.

Também é importante mastigar bem a comida e comer devagar. Seu provedor de assistência médica também pode orientar você a liquefazer os alimentos com fibra antes de comê-los. Liquefazer um alimento é passá-lo no processador até que tenha uma consistência (textura) que permita tomá-lo de canudinho. Dessa forma, os alimentos ficam mais fáceis de digerir e passam pelos intestinos com mais facilidade.

Se você tiver dúvidas ou preocupações, fale com seu médico. Um membro da sua equipe de cuidados responderá de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h Fora desse horário, você pode deixar uma mensagem ou falar com outro médico do MSK. Sempre haverá um médico ou enfermeiro de plantão. Se você não tiver certeza de como entrar em contato com seu médico, ligue para 212-639-2000.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse www.mskcc.org/pe.

Low-Fiber Diet - Last updated on September 4, 2026
Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center