

Flatulência

Orientações gerais

- Evite o consumo exagerado de fibras (feijões, grãos, pães, cereais);
- Aumente o consumo de água e coma em pequenas porções;
- Reduza o consumo de adoçantes artificiais;
- Observe sinais de intolerância à lactose (se após se alimentar com leites e derivados a flatulência é agravada);
- Mastigue bem e evite conversar durante as refeições;
- Evite goma de mascar;
- Reduza a ingestão de ovo cozido;
- Reduza o consumo de bebidas gaseificadas.