

## DIARREIA APÓS COLECISTECTOMIA

Depois de ter sua vesícula biliar removida, algumas pessoas desenvolvem evacuações com fezes aquosas que caracterizam a diarreia. No entanto, na maioria dos casos a diarreia não dura mais do que algumas semanas a alguns meses. Não há uma dieta específica após a remoção da vesícula biliar, mas há algumas coisas que você deve considerar!

**Primeiramente vamos entender por que ela ocorre.** A diarreia após a remoção da vesícula biliar parece estar relacionada com a liberação de bile diretamente para o intestino. Normalmente, a vesícula biliar coleta e concentra a bile, liberando-a quando você come para ajudar a digestão de gordura. Quando a vesícula biliar é removida, a bile é menos concentrada e drena mais continuamente para os intestinos, onde pode ter um efeito laxante. A quantidade de gordura que você come, ao mesmo tempo, também desempenha um papel importante. Pequenas quantidades de gordura são mais fáceis de digerir, enquanto quantidades maiores podem permanecer não digeridas e causar gases, inchaço e diarreia.

Embora não haja uma dieta específica após a remoção da vesícula biliar, as dicas a seguir podem ajudar a minimizar os problemas com diarreia após a operação:

**Pegar leve com a gordura.** Evite alimentos ricos em gordura, alimentos fritos e molhos gordurosos durante pelo menos duas semanas após a cirurgia. Em vez disso, escolha alimentos sem gordura e/ou com baixo teor de gordura. Alimentos de baixo teor de gordura são aqueles com não mais de 3 gramas de gordura uma porção. Verifique sempre os rótulos.

**Aumentar a fibra em sua dieta.** Isso pode ajudar a normalizar os movimentos intestinais. Adicione fibra solúvel, como aveia e cevada, à sua dieta. Mas não se esqueça de elevar a quantidade de fibra lentamente, com pequenos aumentos diários, porque o excesso de fibra pode aumentar a quantidade de gases e levar a cólicas. Sempre beba água associadamente!

**Coma refeições menores e mais frequentes.** Isso pode garantir uma melhor combinação com a bile disponível no intestino. Uma refeição saudável deve incluir pequenas quantidades de proteína magra, como aves, peixe ou laticínios sem gordura, juntamente com legumes, frutas e grãos integrais.

### **Limitar alimentos que tendem a piorar diarreia:**

Caféina

Laticínios

Alimentos gordurosos

Alimentos muito doces

Fale com o seu médico se a diarreia não diminui ou se torna mais frequente, ou se você perder peso e ficar fraco. O seu médico pode recomendar medicamentos e vitaminas para que diminuam os efeitos laxantes da bile, a motilidade intestinal e compensar a má absorção de vitaminas.