



Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERAMOS QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO
Céd. N.º 3119N





NUTRIADVISOR

.....

MICROBIOTA INTESTINAL

O que é e a sua importância

PROMOVER UMA MICROBIOTA INTESTINAL SAUDÁVEL

Pre e probióticos

RECEITA

Chucrute com molho de kefir

EDIÇÃO

abril de 2022

Microbiota intestinal

O que é e a sua importância



é no intestino onde existe um maior número destes organismos vivos.

Microbiota intestinal é o nome que se dá ao conjunto de microrganismos (bactérias, fungos, vírus e outros) que habitam no nosso intestino, também conhecida por “flora intestinal”.

Apesar de termos outras zonas do organismo onde habitam microrganismos, como no nariz, boca, pele entre outros, é no intestino onde existe um **maior número destes organismos vivos**.

A microbiota intestinal é criada logo durante os primeiros anos de vida, sofrendo alterações ao longo da vida e é como uma impressão digital, **difere de pessoa para pessoa**, apesar de haver uma base de semelhança entre os humanos.

O sistema digestivo é uma porta aberta para a entrada destes microrganismos e o equilíbrio da flora intestinal resulta da constante “luta por sobrevivência” das **espécies benéficas e patogénicas**.



Imagem Ilustrativa.

A microbiota intestinal têm varias funções importantes para o nosso organismo:

- impedir a proliferação de estirpes patogénicas no intestino;
- Eliminar toxinas e promover a ação eficaz do sistema imunitário no combate a infeções;



Margarida Projecto
Nutricionista

- Melhorar o processo digestivo, otimizando a utilização das fibras para a produção de ácidos gordos de cadeia curta, fundamentais para as células intestinais;
- Sintetizar vitaminas essenciais (B9 e K);
- Favorecer a absorção de minerais, como o cálcio, o ferro e o magnésio;
- Regular o nosso apetite, humor e transito intestinal.



Imagem Ilustrativa.

Fatores que influenciam a microbiota intestinal:

- Método de alimentação nos primeiros tempos de vida (amamentação, leite artificial, introdução de alimentos sólidos)
- Medicação (antibióticos, medicamentos para a diabetes)
- Hábitos alimentares e forma de confeção dos alimentos
- Ambiente e estilo de vida (exercício físico, habitação em zona rural/urbana)
- Alterações do peso corporal
- Genética
- Anatomia do trato intestinal
- Idade gestacional e tipo de parto (vaginal ou por cesariana)
- Envelhecimento

Fonte: CUF: Gut Microbiota for Health, by European Society of Neurogastroenterology and Motility

Promover uma microbiota intestinal saudável

Pre e Probióticos



Uma microbiota equilibrada pode ter um papel significativo na prevenção de problemas de saúde

A nossa **alimentação diária** promove não só o aporte de nutrientes essenciais ao nosso organismo, mas também **influencia a nossa microbiota intestinal**.

Dependendo dos alimentos que chegam ao intestino iremos **promover o crescimento de determinadas estirpes**, em detrimento de outras. Uma vez que a nossa flora é bastante diversificada, assim também o deve ser a nossa alimentação.

Uma **microbiota equilibrada** pode ter um papel significativo na **prevenção de problemas de saúde** associados a uma baixa variedade bacteriana.

Alguns estudos recentes fazem a associação de uma dieta mais rica em açúcares simples e gordura com alterações a nível da microbiota que podem estar associadas a um aumento coincidente de patologias, como a diabetes tipo 2, obesidade e doenças intestinais inflamatórias.



Imagem Ilustrativa.

É possível manter um ecossistema intestinal saudável, com uma variada riqueza de espécies, através da dieta. O consumo de **fibras e probióticos** em **alimentos fermentados** tem sido estudado como forma de manter a microbiota saudável.

Os **prebióticos** são fibras que “alimentam” as bactérias benéficas, como a inulina e fibras solúveis, presentes no alho, cebola, frutas e vegetais em geral.

Os **probióticos** são bactérias “boas” que se encontram em produtos fermentados, iogurtes, kefir, ou em suplementos alimentares.

No entanto, **fatores ambientais, estilo de vida** e toma de **medicação** têm também uma influencia grande na determinação da composição e funcionamento da microbiota intestinal.

Alguns conselhos para manter uma boa saúde intestinal:

- Aumentar o consumo de prebióticos apostando no consumo de vegetais, como alho-francês, cebolas, espargos, brócolos ou espinafres;
- Aumentar o consumo de prebióticos consumindo alimentos fermentados como: iogurte, kefir, chucrute, kombucha, tempeh, kimchi;
- Reduzir o açúcar e evitar alimentos ultra-processados;
- Reduzir o consumo de carne vermelha;
- Tomar antibióticos apenas quando necessário e sempre sob prescrição médica;
- Ter uma boa higiene do sono (dormir entre 7h-8h);
- Ser fisicamente ativo;
- Gerir o stress, - meditação, mindfulness, ioga ou tai chi, outras atividades agradáveis.

Receita: Chucrute com molho de kefir

Ingredientes:

- 1 frasco de chucrute ("sauer kraut")
- 1 colher de sopa de azeite
- 150g de kefir natural
- 1 colher de sobremesa de mostarda
- 1 colher de chá de mel
- Sal e pimenta q.b



Sugestão de apresentação.

Preparação:

Escorrer o líquido do frasco de chucrute.

Numa frigideira colocar o azeite e saltear ligeiramente o chucrute.

Numa tigela, misturar os restantes ingredientes até obter um molho homogéneo.

Servir o chucrute com o molho por cima, a acompanhar uma fonte de proteína.

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO
Céd. N.º 3119 N

