EBOOK

by Nutrisciente

COMER FORA

UM GUIA PARA QUEM TÊM PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS

EBOOK

by Nutrisciente

COMER FORA

UM GUIA PARA QUEM TÊM PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS

A maioria da população tem a facilidade de chegar a um restaurante e pedir qualquer entrada, prato, bebida e sobremesa. E ainda bem que assim o é! Mas existe uma minoria (em constante crescimento) que não tem essa facilidade. São cada vez mais as pessoas que possuem alguma intolerância ou alergia alimentar, ou que não as tendo, por situações clínicas e crónicas não podem consumir determinados alimentos. Por essa razão, a adaptação de menus e da alimentação diária é fundamental para a vida destas pessoas.

Se já tiveste a oportunidade de ler o primeiro e-book que lancei (Receitas Low FODMAP), entendes melhor o que estou a descrever e, também, o que é a dieta baixa em FODMAP. Pode não ser fácil a adaptação das refeições, em contexto familiar, quando existe um elemento com limitações alimentares. Mais ainda quando vão todos comer fora. Por essa razão a melhor forma de garantir uma melhor adaptação é:

- Em primeiro lugar a informação dada por um Nutricionista, que ajuda a escolher melhor os alimentos e a preparação de refeições;
- E em segundo, receitas e opções alimentares que todos os elementos da família possam consumir, sem que se tenham de fazer diferentes refeições.

Para facilitar a tua escolha e opções em restaurantes desenvolvi este e-book com informações úteis e importantes para se comer fora de casa e, inclusive em viagens para os estrangeiro, com diversas cozinhas internacionais.

COMER FORA

UM GUIA PARA QUEM TÊM PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS

PASSO A PASSO

CONHECER OS TRIGGERS

Os "triggers" são alimentos ou nutrientes que despoletam sintomas relativos à doença ou síndrome. Numa fase inicial da alimentação é necessário testar vários alimentos, com o devido acompanhamento em consulta, para se diferenciar os alimentos que desencadeiam sintomas dos alimentos que podem fazer parte da tua alimentação diária. Então conhecê-los é um passo fundamental na tua qualidade de vida.

CONSULTAR O MENU

Cada vez mais os restaurantes disponibilizam os seus menus online. Então antes de ires ao restaurante sem qualquer noção do que têm para oferecer, tira uns minutos para consultar o menu.

PRATOS SIMPLES

Verifica se o restaurante tem opções simples que, por exemplo contenham uma fonte proteica (peixe, carne, ovo, tofu, etc.), com opção de arroz simples, noodles de arroz, batata cozida ou batata frita, e que possam conter vegetais (cenoura, tomate, alface, brócolos, etc.), sem que sejam sujeitos a tempero de alho e cebola.

COMER FORA

UM GUIA PARA QUEM TÊM PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS

PASSO A PASSO

FALAR COM O RESTAURANTE

Se depois de visualizares o menu ainda tiveres dúvidas nas tuas opções, contacta o restaurante e refere que tens uma condição de saúde que necessita de atenção. Questiona a possibilidade de se fazer um prato ajustado para ti.

PEDIR SUGESTÕES

Caso o restaurante não esteja disponível para modificar os ingredientes, indica as tuas restrições alimentares e questiona o colaborador acerca de qual a sugestão de prato que o restaurante pode oferecer, de acordo com as mesmas.

MOLHOS E TEMPEROS

Os molhos e temperos devem ser servidos separadamente, pois geralmente contêm alho, cebola e especiarias como o caril, picante entre outros.
Evita também pratos feitos com caldo (como sopas e risotos), pois geralmente contêm alho e cebola.

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

VAMOS AJUDAR-TE A PREPARAR A TUA VIAGEM!

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- Se tens diagnóstico da Síndrome do Intestino Irritável (SII) sugere-se que concluas as fases 1 e 2 antes de viajares, para que estejas ciente dos "triggers" ou seja dos alimentos que desencadeiam os sintomas. Também porque nessa altura já terás uma alimentação menos restritiva;

- Se tens outra patologia gastrointestinal é igualmente importante conhecer os alimentos que desencadeiam os sintomas;

- O número de noites e o tipo de alojamento podem ajudar-te a preparar previamente as refeições, e gerir melhor os recursos e descanso - a Nutrisciente tem disponível a **Consulta de Nutrição do Viajante** que te ajuda na preparação de toda a viagem;

- Leva os medicamentos na bagagem de mão (leva contigo uma prescrição médica caso peçam um comprovativo no aeroporto);

- Se viajares durante muitos dias, equaciona levar pequenos snacks na bagagem, para garantires a segurança total de algumas refeições no decorrer da mesma;

- Se o voo tiver disponível refeições, fala com a companhia aérea sobre as opções disponíveis de acordo com as tuas restrições alimentares;

- Será importante saber o nome de alguns alimentos/nutrientes no idioma do país (por exemplo alho, cebola...) para te ser mais fácil comunicar as tuas necessidades;

- Visita mercados locais para comprar alimentos frescos;

- Consulta os cardápios de restaurantes online para encontrar opções adequadas baixas em FODMAP e/ou de acordo com as tuas restrições.

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

COZINHAS INTERNACIONAIS

PORTUGUESA

Opções baixas em FODMAP:
Peixe, carne ou moluscos grelhados com batata (ex: bitoque, desde que sem alho e cebola). Marisco, salada mista e azeitonas (desde que sem alho ou cebola). Saladas frias com quinoa ou cuscus (pedir tempero à parte).

A evitar:
Entradas (salgadinhos, queijos, etc), arrozes de marisco, tamboril, cabidela e polvo (verifica com o restaurante a possibilidade de fazerem sem alho ou cebola).

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

COZINHAS INTERNACIONAIS

ESPANHOLA

Opções baixas em FODMAP:
Patatas bravas, sépia e pulpo à feira (pedir o molho separadamente). Presunto, banderillas, mexilhões, marisco cozido, pimentos padrón assados, empadanillas sem glúten, peixe ou carne grelhados e azeitonas simples.

A evitar:
Patatas alioli, tortilha de batata, croquetas, gaspacho e paelha (pois contêm alho ou cebola). Calamares e pescado frito (geralmente contêm farinha de trigo).

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

COZINHAS INTERNACIONAIS

ITALIANA

Pizza:
Pede uma base sem glúten e coberturas com baixo teor de FODMAP ou de acordo com as tuas restrições.

Massa:
Pode existir a opção sem glúten. Nesse caso, tenta negociar o tipo de acompanhamento (por exemplo bolonhesa, sem alho e cebola).

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

COZINHAS INTERNACIONAIS

GREGA

Opções baixas em FODMAP:
Saganaki, azeitonas (simples), horta, peixe grelhado, marisco e crustáceos (camarões e vieiras), polvo, patates, frango no espeto, grelhados mistos com salada e patates.

A evitar:
Molhos, moussaka, pistaccio (massa assada com molho bechamel) e sobremesas à base de mel.

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

COZINHAS INTERNACIONAIS

VIETNAMITA

Opções baixas em FODMAP: Noddles de arroz com carne, frango, camarão ou tofu (perguntar se o tofu é firme e sem cebola); spring rolls (pedir sem cebola) e pão (molho de carne simples à parte, se marinados com alho e cebola).

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

COZINHAS INTERNACIONAIS

TAILANDESA

Opções baixas em FODMAP:
Opções com arroz, tofu firme, pimenta suave e sem alho ou cebola.

A evitar:
Caril, picantes e molhos que geralmente contêm ingredientes com alto teor de FODMAP.

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

COZINHAS INTERNACIONAIS

JAPONESA

Opções baixas em FODMAP:
Sushi, sashimi, tempura, carnes, frutos do mar grelhados, tofu firme servido com arroz, vegetais diversos, algas marinhas, soja e wasabi.
Como na cozinha japonesa as porções são frequentemente pequenas, alguns ingredientes, com maior teor em FODMAP, podem ser tolerados como por exemplo o abacate ou o trigo em massa de tempura.

E QUANDO VOU VIAJAR PARA OUTRO PAÍS?

COZINHAS INTERNACIONAIS

DIVERSOS

Churrascos (inclusive coreanos)
Os pratos geralmente são preparados à frente do cliente, para que possam escolher quais os ingredientes que serão adicionados ao prato.

Refeições rápidas e de Pub
Opções baixas em FODMAP incluem carne e peixe grelhados com vegetais cozidos no vapor, salada e batata. Pede molhos à parte e carne simples, se marinada.

Visita-nos e segue-nos através dos nossos canais:

www.nutrisciente.com

@nutriscienteoficial

/nutriscienteoficial

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO DO VIAJANTE:

geral@nutrisciente.com

Nutrisciente SB, Lda. 2021

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS