

Continue



















## Referências

## O que acontece quando tira a vesícula

Com anos de experiência em gastroenterologia, meu principal compromisso é esclarecer todas as dúvidas de meus pacientes e uma delas é sobre retirada da vesícula conseqüências. Dessa forma, eles ficarão a par dos eventuais efeitos colaterais e complicações que podem afetar a digestão e a qualidade de vida. Antes de tomar uma decisão, é recomendável discutir os pros e contras da cirurgia com um médico especialista em gastroenterologia, e juntos pensarem em todas as abordagens terapêuticas. Um profissional qualificado pode ajudá-lo a entender sobre retirada da vesícula conseqüências, além de lhe orientar sobre como se preparar para a cirurgia e o que esperar durante a recuperação. Então, se você vai se submeter a uma cirurgia de retirada de vesícula, te convendo a continuar a leitura e entender as conseqüências imediatas e a longo prazo!
A retirada da vesícula biliar é uma cirurgia comum que pode ser necessária em alguns casos. No entanto, assim como qualquer procedimento cirúrgico, há riscos e conseqüências envolvidas. A seguir, vamos falar um pouco mais sobre retirada da vesícula conseqüências imediatas. Após a cirurgia, é normal sentir dor e inchaço na região abdominal, que pode ser controlado com medicamentos prescritos pelo seu médico. Além disso, você pode sentir desconforto ao respirar profundamente ou tossir, sendo importante seguir as instruções do seu médico para minimizar a dor e o inchaço. Não há como falar sobre retirada da vesícula conseqüências e não mencionar a necessidade de se manter em uma dieta. Nos primeiros dias após a cirurgia, é essencial seguir uma dieta líquida ou leve para evitar náuseas e vômitos. A medida que sua recuperação avança, é possível reintroduzir gradualmente alimentos sólidos, seguindo a orientação médica específica para sua dieta pós-cirúrgica. É normal sentir cansaço e fraqueza após a cirurgia. É fundamental descansar e evitar atividades físicas extenuantes nos primeiros dias após a cirurgia. Conforme você se recupera, pode começar a retomar suas atividades diárias gradualmente. Seu médico irá orientá-lo sobre quando é seguro retomar atividades físicas mais intensas. Ao falar sobre retirada da vesícula conseqüências, também é preciso mencionar a respeito das possíveis complicações. Embora raras, existem complicações que podem ocorrer após a cirurgia, como sangramento, infecção ou lesões nos órgãos próximos. É fundamental monitorar os sinais de complicações, como febre, dor intensa, náuseas e vômitos persistentes. Se você notar algum desses sintomas, entre em contato imediatamente com seu médico.
Enfim, a retirada da vesícula conseqüências imediatas costumam ser: dor, inchaço, dieta restrita e restrição de atividades físicas. No entanto, seguindo as instruções do seu médico e monitorando os sinais de complicações, você pode se recuperar com segurança e voltar a suas atividades diárias normais. A retirada da vesícula biliar pode ter algumas conseqüências a longo prazo. Embora a cirurgia seja geralmente segura e eficaz, algumas pessoas podem experimentar problemas de saúde após a cirurgia. Uma das conseqüências mais comuns é a diarreia, que pode ocorrer devido à incapacidade do corpo de armazenar e liberar bile adequadamente. A bile é um líquido produzido pelo fígado que ajuda na digestão de gorduras. Sem a vesícula biliar, a bile flui diretamente para o estômago, o que pode causar azia e refluxo ácido em algumas pessoas. Por fim, algumas pessoas podem ter dificuldade em tolerar certos alimentos após a retirada da vesícula biliar. Alimentos ricos em gordura, como frituras, podem ser particularmente difíceis de digerir, bem como alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e grãos integrais. Devemos lembrar que nem todas as pessoas que passam por uma colecistectomia experimentam essas conseqüências a longo prazo. Se você estiver preocupado com os efeitos da cirurgia, converse com seu médico para obter mais informações. Se você está enfrentando problemas de saúde relacionados à vesícula biliar, pode ser necessário considerar a retirada do órgão. O Dr. Thiago Tredicci é um especialista em cirurgia laparoscópica e pode ajudá-lo a passar por esse procedimento com segurança e eficácia. Durante a consulta, o Dr. Thiago irá discutir suas opções de tratamento e responder a todas as suas perguntas sobre a retirada da vesícula biliar. Ele também irá explicar o procedimento em detalhes e fornecer instruções pós-operatórias para garantir uma recuperação tranquila e rápida. Com anos de experiência, o Dr. Thiago Tredicci é um especialista em retirada da vesícula biliar e pode ajudá-lo a recuperar sua saúde e qualidade de vida. Não hesite em entrar em contato para saber mais sobre seus serviços e agendar uma consulta.
Fonte de texto: A vesícula biliar é um órgão inativo que fornece bile e sais biliares ao trato digestivo, onde são utilizados para emulsificar as gorduras e óleos da alimentação, permitindo a correta absorção do intestino para a corrente sanguínea. Quando o fígado é constantemente sobrecarregado, formam-se sedimentos, formando acúmulos que parecem pedras, areia ou limo na vesícula biliar, causando: Indigestão; Flatulência; Dor do lado direito da caixa torácica; Desconforto na região do ombro direito, que pode irradiar para o pescoço; Gosto amargo na boca; Dor no peito. Sinais de doença da vesícula: Dor e pressão na região da vesícula, que é do lado direito, logo abaixo da última costela; Ultrassonografia que mostra cálculos; Fezes gordurosas que estão soltas e tendem a boiar no vaso sanitário, o que indica má absorção das gorduras. É uma ideia muito errada de pensar que a vesícula biliar pode ser retirada sem que cause nenhuma conseqüência. Na verdade, há condições específicas em que realmente devem ser removida, mas é necessário ter a consciência da necessidade de uma compensação por essa remoção desse importante órgão. Qualquer um que tenha a sua vesícula removida vai precisar passar a fazer uso de sais biliares em cada refeição pelo resto de sua vida, se quiser garantir a assimilação de uma boa porcentagem de gorduras boas. Nestes casos de não se absorver a quantidade de gorduras da alimentação, a sua fisiologia estará completamente comprometida, especialmente a capacidade de produzir hormônios e prostaglandina, além de estar condenado a ser deficiente de ácidos graxos essenciais por toda a vida. Além disso, diarreia poderá ser um problema frequente. Com o mecanismo que regula a liberação de bile removido, o seu trato gastrointestinal pode receber muito ou pouca bile, portanto, você terá que ajustar a sua dieta. Muitas vesículas são removidas a cada ano, normalmente por cálculos formados. A maioria dos cálculos de vesícula se dissolve naturalmente e não causa manifestações, mas se por acaso você ignorar os sintomas de perigo e não investigar porque a sua vesícula não está funcionando bem, ai a doença pode progredir a ponto de inflamar o pâncreas ou mesmo ficar completamente infectada, devendo ser removida para salvar a sua vida. O que fazer se a sua vesícula for removida Você vai ter dificuldade de absorver os ácidos graxos essenciais, em especial o ômega 3. Por isso, vai precisar de enzimas digestivas para gordura, como a lipase, para compensar o problema; Ácido Hidroclorídrico para ajudar na digestão; Grandes quantidades de bactérias boas, como os lactobacilos acidófilos. E lembre-se, não faça nada por sua conta. Sempre converse com seu médico de confiança antes de tomar qualquer atitude! Esse é um dos melhores caminhos para ter uma supersaúde! Referências bibliográficas: The New England Journal of Medicine, July 11, 2002;347:81-88, 132-133 BMC Medicine December 13, 2007, 5:38 JAMA, 2011 Jan 5;305(1):43-9. Archives of Internal Medicine February 27, 2012; 172(4): 312-319 JAMA, 2013;309(15):1599-1606. A remoção da vesícula biliar, também conhecida como colecistectomia, é uma cirurgia relativamente comum, especialmente para quem sofre de pedras na vesícula ou outros problemas relacionados a essa pequena bolsa responsável por armazenar a bile. No entanto, muitas pessoas não sabem exatamente o que esperar após a remoção da vesícula, e acabam enfrentando efeitos colaterais digestivos e nutricionais que poderiam ser minimizados com alguns cuidados específicos. Neste post, vamos desvendar alguns fatos sobre a remoção da vesícula que muitas vezes não são mencionados, mas que são essenciais para quem está pensando em fazer essa cirurgia. Entenda melhor como essa remoção pode afetar o organismo e o que você pode fazer para manter uma digestão saudável e otimizar a absorção de nutrientes. O Papel da Vesícula Biliar no OrganismoA vesícula biliar é um pequeno órgão em forma de bolsa localizado abaixo do fígado. Ela tem a função principal de armazenar e concentrar a bile, uma substância produzida pelo fígado que ajuda na digestão das gorduras. Quando você ingere alimentos ricos em gordura, a vesícula libera a bile no intestino delgado para auxiliar na digestão. A remoção da vesícula biliar significa que a bile não será mais armazenada e liberada de forma controlada, mas sim gotejada diretamente do fígado para o intestino. Isso pode trazer algumas conseqüências para a digestão e a absorção de nutrientes.1. Problemas Digestivos Após a Remoção da VesículaApós a remoção da vesícula, é comum que algumas pessoas experimentem problemas digestivos, como:Inchaço e gases: A ausência de liberação controlada de bile pode causar problemas no processo digestivo, levando ao aumento de gases e inchaço abdominal, especialmente após refeições ricas em gordura.Diarreia: A bile flui constantemente para o intestino sem o armazenamento da vesícula, o que pode irritar o trato intestinal e levar a episódios de diarreia.Má digestão de gorduras: Sem a vesícula para liberar a bile de forma concentrada durante as refeições, a digestão de alimentos gordurosos pode se tornar menos eficiente, levando a desconforto e má absorção de nutrientes.Esses problemas podem ser aliviados com a ajuda de enzimas digestivas, prescritas por um médico ou nutricionista. Essas enzimas ajudam o organismo a processar as gorduras e tornam a digestão mais confortável.2. Deficiência de Ômega 3 e Vitaminas LipossolúveisUm dos impactos mais significativos da remoção da vesícula é a redução da absorção de vitaminas lipossolúveis e ácidos graxos essenciais, como:Vitamina A: Essencial para a saúde ocular, imunidade e pele.Vitamina D: Importante para a saúde óssea, imunidade e funções hormonais.Vitamina E: Atua como antioxidante e ajuda na proteção das células.Vitamina K: Necessária para a coagulação sanguínea e saúde óssea.Ômega 3: Um ácido graxo essencial para a saúde cardiovascular, funções cerebrais e controle de inflamações.Após a remoção da vesícula, o corpo pode ter dificuldades para absorver esses nutrientes, mesmo com uma dieta adequada. Por isso, é importante monitorar esses níveis nutricionais com o acompanhamento médico e, se necessário, considerar a suplementação. Suplementos de ácidos graxos essenciais e de vitaminas lipossolúveis podem ajudar a manter a saúde em dia.3. A Importância da Alimentação Após a CirurgiaA alimentação após a remoção da vesícula biliar desempenha um papel fundamental para reduzir os desconfortos digestivos e promover a saúde do fígado e intestino. Alguns ajustes na dieta podem fazer uma grande diferença.Alimentos Que Ajudam na Digestão e Saúde HepáticaBeterraba: Rica em nutrientes que ajudam na função hepática, a beterraba contribui para a saúde do fígado e auxilia no processo de digestão.Vegetais Verdes Escuros: Alimentos como espinafre, couve e brócolis ajudam a limpar o fígado e melhoram a produção de bile pelo organismo.Gengibre: O gengibre tem propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar a aliviar os sintomas de gases e inchaço.Limão: O limão estimula a produção de bile e auxilia na digestão, sendo uma boa adição às refeições.Evitar alimentos processados e com alto teor de gordura saturada é essencial para prevenir problemas digestivos. Prefira alimentos naturais, ricos em fibras, e lembre-se de consumir gorduras saudáveis em quantidades moderadas, como azeite de oliva e abacate.Suplementação com "Bitters"Os bitters são suplementos naturais à base de ervas amargas, que estimulam a produção de bile e melhoram a digestão. Eles podem ser recomendados para pessoas que removeram a vesícula biliar, pois ajudam a compensar a ausência desse órgão no processo digestivo. No entanto, antes de iniciar qualquer suplemento, é fundamental consultar um profissional de saúde para garantir que seja adequado para vocé.4. A Importância do Acompanhamento Médico e NutricionalA remoção da vesícula é uma cirurgia que requer cuidados contínuos, e é essencial manter um acompanhamento médico e nutricional após o procedimento. Um profissional de saúde pode monitorar os níveis de nutrientes, garantir que a absorção de vitaminas esteja ocorrendo corretamente e ajustar a dieta conforme necessário.Além disso, o nutricionista pode orientar sobre os melhores alimentos e suplementos para cada caso, personalizando o plano alimentar de acordo com as necessidades do paciente. Essa abordagem individualizada é essencial para evitar deficiências nutricionais e melhorar a qualidade de vida após a remoção da vesícula.Considerações FinaisA remoção da vesícula biliar é um procedimento que, embora traga alívio para muitas condições, exige uma adaptação no estilo de vida e na dieta. É importante lembrar que, sem a vesícula, a digestão e a absorção de certos nutrientes podem ser afetadas. Com uma alimentação balanceada, ajustes na dieta, uso de enzimas digestivas e, possivelmente, a suplementação de vitaminas lipossolúveis e bitters, é possível minimizar os impactos e manter uma boa qualidade de vida.Se você está considerando a remoção da vesícula ou já passou pela cirurgia, informe-se e converse com profissionais de saúde sobre como cuidar da sua digestão e absorção de nutrientes. Com os cuidados certos, é possível viver bem e sem desconfortos digestivos!Agende sua consulta com a Dra. Larissa Diniz para um acompanhamento personalizado e adequado às suas necessidades. Page 2A remoção da vesícula biliar, também conhecida como colecistectomia, é uma cirurgia relativamente comum, especialmente para quem sofre de pedras na vesícula ou outros problemas relacionados a essa pequena bolsa responsável por armazenar a bile. No entanto, muitas pessoas não sabem exatamente o que esperar após a remoção da vesícula, e acabam enfrentando efeitos colaterais digestivos e nutricionais que poderiam ser minimizados com alguns cuidados específicos. Neste post, vamos desvendar alguns fatos sobre a remoção da vesícula que muitas vezes não são mencionados, mas que são essenciais para quem está pensando em fazer essa cirurgia. Entenda melhor como essa remoção pode afetar o organismo e o que você pode fazer para manter uma digestão saudável e otimizar a absorção de nutrientes. O Papel da Vesícula Biliar no OrganismoA vesícula biliar é um pequeno órgão em forma de bolsa localizada abaixo do fígado. Ela tem a função principal de armazenar e concentrar a bile, uma substância produzida pelo fígado que ajuda na digestão das gorduras. Quando você ingere alimentos ricos em gordura, a vesícula libera a bile no intestino delgado para auxiliar na digestão. A remoção da vesícula biliar significa que a bile não será mais armazenada e liberada de forma controlada, mas sim gotejada diretamente do fígado para o intestino. Isso pode trazer algumas conseqüências para a digestão e a absorção de nutrientes.1. Problemas Digestivos Após a Remoção da VesículaApós a remoção da vesícula, é comum que algumas pessoas experimentem problemas digestivos, como:Inchaço e gases: A ausência de liberação controlada de bile pode causar problemas no processo digestivo, levando ao aumento de gases e inchaço abdominal, especialmente após refeições ricas em gordura.Diarreia: A bile flui constantemente para o intestino sem o armazenamento da vesícula, o que pode irritar o trato intestinal e levar a episódios de diarreia.Má digestão de gorduras: Sem a vesícula para liberar a bile de forma concentrada durante as refeições, a digestão de alimentos gordurosos pode se tornar menos eficiente, levando a desconforto e má absorção de nutrientes.Esses problemas podem ser aliviados com a ajuda de enzimas digestivas, prescritas por um médico ou nutricionista. Essas enzimas ajudam o organismo a processar as gorduras e tornam a digestão mais confortável.2. Deficiência de Ômega 3 e Vitaminas LipossolúveisUm dos impactos mais significativos da remoção da vesícula é a redução da absorção de vitaminas lipossolúveis e ácidos graxos essenciais, como:Vitamina A: Essencial para a saúde ocular, imunidade e pele.Vitamina D: Importante para a saúde óssea, imunidade e funções hormonais.Vitamina E: Atua como antioxidante e ajuda na proteção das células.Vitamina K: Necessária para a coagulação sanguínea e saúde óssea.Ômega 3: Um ácido graxo essencial para a saúde cardiovascular, funções cerebrais e controle de inflamações.Após a remoção da vesícula, o corpo pode ter dificuldades para absorver esses nutrientes, mesmo com uma dieta adequada. Por isso, é importante monitorar esses níveis nutricionais com o acompanhamento médico e, se necessário, considerar a suplementação. Suplementos de ácidos graxos essenciais e de vitaminas lipossolúveis podem ajudar a manter a saúde em dia.3. A Importância da Alimentação Após a CirurgiaA alimentação após a remoção da vesícula biliar desempenha um papel fundamental para reduzir os desconfortos digestivos e promover a saúde do fígado e intestino. Alguns ajustes na dieta podem fazer uma grande diferença.Alimentos Que Ajudam na Digestão e Saúde HepáticaBeterraba: Rica em nutrientes que ajudam na função hepática, a beterraba contribui para a saúde do fígado e auxilia no processo de digestão.Vegetais Verdes Escuros: Alimentos como espinafre, couve e brócolis ajudam a limpar o fígado e melhoram a produção de bile pelo organismo.Gengibre: O gengibre tem propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar a aliviar os sintomas de gases e inchaço.Limão: O limão estimula a produção de bile e auxilia na digestão, sendo uma boa adição às refeições.Evitar alimentos processados e com alto teor de gordura saturada é essencial para prevenir problemas digestivos. Prefira alimentos naturais, ricos em fibras, e lembre-se de consumir gorduras saudáveis em quantidades moderadas, como azeite de oliva e abacate.Suplementação com "Bitters"Os bitters são suplementos naturais à base de ervas amargas, que estimulam a produção de bile e melhoram a digestão. Eles podem ser recomendados para pessoas que removeram a vesícula biliar, pois ajudam a compensar a ausência desse órgão no processo digestivo. No entanto, antes de iniciar qualquer suplemento, é fundamental consultar um profissional de saúde para garantir que seja adequado para vocé.4. A Importância do Acompanhamento Médico e NutricionalA remoção da vesícula é uma cirurgia que requer cuidados contínuos, e é essencial manter um acompanhamento médico e nutricional após o procedimento. Um profissional de saúde pode monitorar os níveis de nutrientes, garantir que a absorção de vitaminas esteja ocorrendo corretamente e ajustar a dieta conforme necessário.Além disso, o nutricionista pode orientar sobre os melhores alimentos e suplementos para cada caso, personalizando o plano alimentar de acordo com as necessidades do paciente. Essa abordagem individualizada é essencial para evitar deficiências nutricionais e melhorar a qualidade de vida após a remoção da vesícula.Considerações FinaisA remoção da vesícula biliar é um procedimento que, embora traga alívio para muitas condições, exige uma adaptação no estilo de vida e na dieta. É importante lembrar que, sem a vesícula, a digestão e a absorção de certos nutrientes podem ser afetadas. Com uma alimentação balanceada, ajustes na dieta, uso de enzimas digestivas e, possivelmente, a suplementação de vitaminas lipossolúveis e bitters, é possível minimizar os impactos e manter uma boa qualidade de vida.Se você está considerando a remoção da vesícula ou já passou pela cirurgia, informe-se e converse com profissionais de saúde sobre como cuidar da sua digestão e absorção de nutrientes. Com os cuidados certos, é possível viver bem e sem desconfortos digestivos!Agende sua consulta com a Dra. Larissa Diniz para um acompanhamento personalizado e adequado às suas necessidades. Page 4A remoção da vesícula biliar, também conhecida como colecistectomia, é uma cirurgia que requer cuidados contínuos, e é essencial manter um acompanhamento médico e nutricional após o procedimento. Um profissional de saúde pode monitorar os níveis de nutrientes, garantir que a absorção de vitaminas esteja ocorrendo corretamente e ajustar a dieta conforme necessário.Além disso, o nutricionista pode orientar sobre os melhores alimentos e suplementos para cada caso, personalizando o plano alimentar de acordo com as necessidades do paciente. Essa abordagem individualizada é essencial para evitar deficiências nutricionais e melhorar a qualidade de vida após a remoção da vesícula.Considerações FinaisA remoção da vesícula biliar é um procedimento que, embora traga alívio para muitas condições, exige uma adaptação no estilo de vida e na dieta. É importante lembrar que, sem a vesícula, a digestão e a absorção de certos nutrientes podem ser afetadas. Com uma alimentação balanceada, ajustes na dieta, uso de enzimas digestivas e, possivelmente, a suplementação de vitaminas lipossolúveis e bitters, é possível minimizar os impactos e manter uma boa qualidade de vida.Se você está considerando a remoção da vesícula ou já passou pela cirurgia, informe-se e converse com profissionais de saúde sobre como cuidar da sua digestão e absorção de nutrientes. Com os cuidados certos, é possível viver bem e sem desconfortos digestivos!Agende sua consulta com a Dra. Larissa Diniz para um acompanhamento personalizado e adequado às suas necessidades. Page 5A remoção da vesícula biliar, também conhecida como colecistectomia, é uma cirurgia que requer cuidados contínuos, e é essencial manter um acompanhamento médico e nutricional após o procedimento. Um profissional de saúde pode monitorar os níveis de nutrientes, garantir que a absorção de vitaminas esteja ocorrendo corretamente e ajustar a dieta conforme necessário.Além disso, o nutricionista pode orientar sobre os melhores alimentos e suplementos para cada caso, personalizando o plano alimentar de acordo com as necessidades do paciente. Essa abordagem individualizada é essencial para evitar deficiências nutricionais e melhorar a qualidade de vida após a remoção da vesícula.Considerações FinaisA remoção da vesícula biliar é um procedimento que, embora traga alívio para muitas condições, exige uma adaptação no estilo de vida e na dieta. É importante lembrar que, sem a vesícula, a digestão e a absorção de certos nutrientes podem ser afetadas. Com uma alimentação balanceada, ajustes na dieta, uso de enzimas digestivas e, possivelmente, a suplementação de vitaminas lipossolúveis e bitters, é possível minimizar os impactos e manter uma boa qualidade de vida.Se você está considerando a remoção da vesícula ou já passou pela cirurgia, informe-se e converse com profissionais de saúde sobre como cuidar da sua digestão e absorção de nutrientes. Com os cuidados certos, é possível viver bem e sem desconfortos digestivos!Agende sua consulta com a Dra. Larissa Diniz para um acompanhamento personalizado e adequado às suas necessidades. Muitos acreditam que a vesícula biliar é um órgão acessório que não faz tanta falta ao organismo. Não é bem assim. Sua função é armazenar e concentrar bile entre as refeições. Bile é uma solução aquosa produzida e secretada pelo fígado, e consiste de sais biliares, fosfolípidos, colesterol, bilirrubina conjugada, eletrólitos e água. Mulheres são mais propensas a ter problemas de vesícula do que homens, em parte devido aos efeitos do hormônio estrogênio. Dietas ricas em alimentos processados e com baixo teor de gorduras boas contribuem para a formação de cálculos na vesícula. Funções da Bile Continua após a remoção da vesícula. A bile é responsável por ações essenciais à saúde humana, como a digestão e quebra de moléculas de gordura, a absorção de antioxidantes e de nutrientes lipossolúveis, como ômega 3-6-9, licopeno, luteína, carotenoides, vitaminas A, D, E, K. Além disso, a bile tem importante papel na desintoxicação: os sais biliares atuam na remoção do colesterol e de toxinas metabolizadas pelo fígado. Bile disfuncional O principal fator que faz com que a qualidade da bile seja ruim é uma dieta de baixo teor de gordura. Se não houver gordura suficiente (esqueça os desnatados!) a liberação de bile não é finalizada, e ela fica parada na vesícula (colestase), transformando-se em um líquido espesso e viscoso (lama na vesícula). Se já houver uma colestase, ao se comer gordura a vesícula biliar tem dificuldade de espremer para fora a bile espessa. Assim, a gordura ingerida passa pelo aparelho digestivo sem ser digerida, causando redução da absorção de moléculas lipossolúveis e inflamação. Bile espessa e pegajosa é a matéria-prima para a formação de cálculos na vesícula. Pedras na vesícula Continua após publicidade Décadas de dietas nutricionalmente equivocadas, com alimentos processados e com baixo teor de gordura, criaram uma epidemia de cálculos biliares. As pedras na vesícula são extremamente comuns e ocorrem em 10 a 15% da população. A remoção da vesícula é uma das cirurgias mais realizadas atualmente. Sem vesícula: conseqüências O corpo se adapta à retirada da vesícula, porém há um risco maior de ocorrer problemas de saúde, como dificuldade na digestão, deficiência de ácidos graxos essenciais (ômega3) e de outros nutrientes lipídicos, esteatose hepática não alcoólica (fígado gorduroso), cirrose e câncer do intestino delgado. Felizmente, estes problemas não ocorrem em todas as pessoas que tiram a vesícula. Continua após publicidade Pós-cirúrgico Logo após a cirurgia é necessário reduzir a ingestão de gordura, para evitar sintomas como náuseas, gases, má digestão e dor abdominal. Os poucos, o corpo se adapta e a gordura pode voltar à dieta de forma moderada, sempre respeitando a tolerância individual. Somente 10% dos indivíduos que têm a vesícula removida apresentam problemas digestivos persistentes. Sintomas Após a remoção da vesícula biliar, o fígado continua a produzir bile, mas já não há um lugar para armazenar e concentrar a secreção, que flui diretamente para o intestino delgado quando nos alimentamos. A bile é liberada de forma lenta e contínua no intestino, como uma torneira pingando. Após uma refeição gordurosa pode não haver quantidade suficiente de bile concentrada para digerir a gordura. Isto pode causar diarreia crônica, inchaço, ganho de peso, náusea, problemas digestivos, refluxo, gastrite, gases, dor abdominal. Como foi dito acima, nem todos sofrem com estes sintomas. O que fazer? A recomendação é comer refeições menores, mais frequentes, e ricas em fibras alimentares. Além de ajudar a neutralizar a bile jogada no intestino: as fibras solúveis se ligam aos ácidos biliares diminuindo o risco de inflamação local. Legumes, frutas, leguminosas (feijões) e cereais (aveia e quinoa) ajudam a minimizar o estresse digestivo. Vários estudos mostram que a ingestão de legumes cozidos nas refeições reduz os sintomas negativos. Alimentos recomendados Proteínas magras, como carne, aves e pescados, não necessitam de bile para ser digeridas e podem ser consumidas normalmente. Ovos são geralmente bem tolerados. Laticínios funcionam bem em algumas pessoas, em outras não. Gorduras devem ser consumidas de acordo com a capacidade individual, e a sugestão é não exagerar na dose, ir aumentando aos poucos até achar o seu limite de conforto digestivo. Óleo de coco (não necessita de bile para a digestão), azeite, abacate, nozes, castanhas, chia e linhaça devem fazer parte da dieta. Evite frituras, gorduras trans, molhos pesados, comida processada. Pão (glúten) pode causar inchaço e desconforto. Enzimas e fitoterápicos Além de refeições com menor teor de gordura, há outras medidas que ajudam a minimizar o problema: enzimas digestivas, fitoterápicos (alcafofra, dente de leão, silimarina, cúrcuma) e alimentos que melhoram a digestão de gorduras (limão, vinagre de maçã, kombucha, jiló, folhas amargas). Referências \*StatPearls 2018. Physiology. Bile Secretion. \*Comprehensive Physiology 2016. Functions of the Gallbladder. \*Annals of Hepatology 2017. Bile Acid Physiology. \*Comprehensive Physiology 2016. Functions of the Gallbladder. \*Korean J Internal Medicine 2018. Association between dietary intake & postlaparoscopic cholecystectomic symptoms in patients with gallbladder disease. \*Current Medicinal Chemistry 2017. Diet after cholecystectomy.