

DOI: 10.35621/23587490.v10.n1.p296-308

A RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS FERMENTÁVEIS (FODMAPS) E A SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: UMA REVISÃO DA LITERATURA

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF FERMENTABLE FOODS (FODMAPS) AND IRRITABLE BOWEL SYNDROME: A LITERATURE REVIEW

Talita de Souza Vieira¹
Sabrina Duarte de Oliveira²
Jallyne Nunes Vieira³
Rayanne de Araújo Torres⁴

RESUMO: OBJETIVO: Fornecer uma visão geral da literatura atual sobre a relação entre o consumo de alimentos fermentáveis (FODMAPs) e a síndrome do intestino irritável. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, baseada no levantamento de artigos científicos relevantes e conceituados das plataformas SciELO, PudMed, LILACS e Science Direct, a partir do uso dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCs): Síndrome do Intestino Irritável, consumo alimentar, intolerância à lactose e FODMAPs. Para a elaboração da presente pesquisa, foram adotados como critério de inclusão, publicações de acordo com o título, resumo e direcionamento do objetivo proposto. E como critério de exclusão, foram excluídas as publicações que não apresentavam o trabalho completo e por se tratarem de outros assuntos que não se adequavam com o foco deste trabalho. **RESULTADOS:** A partir da seleção de 11 artigos de impacto e que atenderam aos critérios de exclusão sobre o tema citado nas bases de dados supracitadas, publicados a partir de 2018, observou-se que, é de concordância comum entre os autores que a SII é uma condição crônica que tem afetado uma grande parte da população mundial e tem merecido destaque meta-análises que abordem a relação dessa doença crônica com os aspectos alimentares. **CONCLUSÃO:** Conclui-se, a partir dos resultados que, a adoção de uma dieta com baixo teor de FODMAPs mostrou-se promissora na redução da dor abdominal, da

¹ Graduanda do curso de Nutrição do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM. talitavieira099@gmail.com.

² Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM. sabrinaduarte.o.sjrp@gmail.com.

³ Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM. jallynenv@gmail.com

⁴ Professora e Coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM. rayanne2901@hotmail.com.

diarreia ou constipação e do aumento abdominal associados à SII. Esses resultados ressaltam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar no tratamento da SII, que inclui tanto o uso de medicamentos quanto a adoção de uma dieta adequada, visando melhorar a qualidade de vida dos indivíduos nessa condição crônica.

Palavras-chave: Síndrome do Intestino Irritável. Consumo Alimentar. Intolerância à Lactose. FODMAPS.

ABSTRACT: OBJECTIVE: To provide an overview of the current literature on the relationship between consumption of fermentable foods (FODMAPs) and irritable bowel syndrome. **METHOD:** This is a bibliographic review, based on a survey of relevant and highly regarded scientific articles from the SciELO, PudMed, LILACS and Science Direct platforms, based on the use of the following Health Sciences Descriptors (DeCs): Irritable Bowel Syndrome, dietary intake, lactose intolerance and FODMAPs. For the elaboration of this research, publications according to the title, abstract and direction of the proposed objective were adopted as inclusion criteria. And as an exclusion criterion, publications that did not present the complete work and because they dealt with other subjects that did not fit the focus of this work were excluded. **RESULTS:** Based on the selection of 11 high-impact articles that met the exclusion criteria on the topic mentioned in the aforementioned databases, published from 2018 onwards, it was observed that it is common agreement among authors that IBS is a chronic condition that has affected a large part of the world's population and has been highlighted by meta-analyses that address the relationship of this chronic disease with dietary aspects. **CONCLUSION:** It can be concluded from the results that the adoption of a diet low in FODMAPs has shown promise in reducing abdominal pain, diarrhea or constipation, and abdominal enlargement associated with IBS. These results highlight the need for a multidisciplinary approach in the treatment of IBS, which includes both the use of medication and the adoption of an adequate diet, aiming to improve the quality of life of individuals with this chronic condition.

Keywords: Irritable Bowel Syndrome. Food Consumption. Lactose intolerance. FODMAPS.