

## Frutanos: o que são, onde estão e como afetam o intestino? Guia completo para quem tem SII ou SIBO

Você sente estufamento, gases ou dor abdominal após consumir alimentos como alho, cebola ou pão? Pode ser que seu intestino esteja reagindo a um grupo específico de carboidratos chamado **frutanos**, presentes em diversos alimentos naturais. Eles fazem parte da família dos **FODMAPs**, e estão diretamente relacionados a sintomas em pessoas com **síndrome do intestino irritável (SII)** e **SIBO** (supercrecimento bacteriano do intestino delgado).

Neste artigo, você vai entender:

- O que são frutanos e por que eles causam desconforto intestinal;
- Em quais alimentos eles estão presentes;
- Quais bebidas alcoólicas podem conter frutanos;
- Dicas práticas para evitar os sintomas digestivos;
- E o mais importante: **quando e como restringir os frutanos com segurança.**

---

### ✓ O que são frutanos? (explicado de forma simples)

Frutanos são **carboidratos fermentáveis compostos por moléculas de frutose** ligadas em cadeias. Os principais tipos são a **inulina** e a **oligofrutose**. Nosso organismo **não tem enzimas para digerir essas moléculas no intestino delgado**, por isso elas seguem intactas até o cólon, onde são fermentadas por bactérias.

Esse processo de fermentação pode gerar:

- Gases
- Distensão abdominal
- Cólicas
- Diarreia ou constipação

Em pessoas com **SII ou SIBO**, esse mecanismo é ainda mais sensível, desencadeando **crises de desconforto intestinal** mesmo com pequenas quantidades de frutanos.

---

### 🍷 Lista de alimentos ricos em frutanos

Os frutanos estão presentes **principalmente em vegetais, grãos, leguminosas, frutas e alimentos industrializados com aditivos prebióticos**. Confira abaixo a lista dos principais alimentos que contêm frutanos:

#### 🌿 Vegetais com alto teor de frutanos:

- Alho (cru, cozido, em pó ou em óleo aromatizado)
- Cebola (branca, roxa, dourada)
- Alho-poró (parte branca)

- Cebolinha (parte branca)
- Escalônia (shallots)
- Chicória (raiz e folhas)
- Alcachofra (especialmente a de Jerusalém — topinambo)
- Aspargos
- Dente-de-leão, cardo, endívias
- Beterraba (em grandes quantidades)

#### **Cereais e grãos com frutanos:**

- Trigo (integral ou refinado)
- Centeio
- Cevada
- Farelo de trigo
- Farinha branca comum
- Massas, pães, biscoitos, bolos feitos com farinha de trigo
- Produtos “integrais” ricos em fibras insolúveis

#### **Leguminosas (com frutanos + GOS):**

- Lentilhas
- Grão-de-bico
- Feijão (preto, branco, vermelho, carioca)
- Ervilha seca
- Soja (em grão ou farinha)

#### **Frutas com frutanos ou traços:**

- Melancia (também contém manitol)
- Caqui (em grandes quantidades)
- Banana verde
- Nectarina

#### **Oleaginosas com frutanos:**

- Pistache
- Castanha-de-caju

#### **Ingredientes industriais com frutanos:**

- Inulina (muito usada em produtos diet/light e suplementos)
- Oligofrutose (fibra prebiótica)

- Chicória em pó
  - Raiz de yacon (adoçante natural funcional)
- 

### **Bebidas alcoólicas com frutanos: o que evitar?**

A depender do ingrediente-base, bebidas alcoólicas também podem conter frutanos — especialmente as produzidas com **grãos como trigo, centeio ou cevada**.

#### **Bebidas alcoólicas ricas em frutanos (evitar):**

- Cerveja (cevada, trigo)
- Whisky (cevada, centeio)
- Vodca de trigo ou centeio (dependendo da purificação)
- Licores cremosos com extratos vegetais

#### **Bebidas geralmente bem toleradas:**

- Vinho seco (tinto, branco ou espumante)
- Gin (altamente destilado)
- Vodca de batata ou uva
- Tequila pura (100% agave)

**Atenção:** apesar de o agave ser rico em frutanos, o processo de destilação da tequila remove praticamente todo o FODMAP.

---

### **Quando evitar frutanos? (e como fazer isso com segurança)**

A redução do consumo de frutanos é indicada principalmente em três situações:

1. **Síndrome do Intestino Irritável (SII):** pacientes com SII podem ter melhora significativa dos sintomas ao seguir uma dieta pobre em FODMAPs — inclusive frutanos.
2. **SIBO (Supercrescimento bacteriano do intestino delgado):** a presença de frutanos alimenta o excesso de bactérias no intestino delgado, piorando os sintomas.
3. **Distensão abdominal e gases crônicos:** mesmo sem diagnóstico formal, algumas pessoas se beneficiam da redução temporária de frutanos.

 **Importante:** a dieta pobre em frutanos (ou FODMAPs) **não deve ser feita de forma permanente**. A reintrodução gradual, orientada por um nutricionista, é fundamental para manter a diversidade da microbiota intestinal e evitar deficiências nutricionais.

---

 **Conclusão: frutanos não são vilões, mas exigem atenção individual**

Os frutanos são compostos naturais da alimentação humana e, para muitas pessoas, oferecem **benefícios como efeito prebiótico** e suporte à saúde intestinal. Porém, em pessoas com desequilíbrios intestinais, seu consumo pode causar desconfortos importantes.

Se você suspeita que os frutanos estejam prejudicando sua digestão, o ideal é procurar ajuda profissional para investigar a real causa e fazer uma **adaptação alimentar segura, personalizada e temporária**.

---

#### Referências científicas:

1. Halmos, E. P., et al. (2014). *A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome*. *Gastroenterology*, 146(1), 67-75.
2. Staudacher, H. M., et al. (2012). *Mechanisms and efficacy of dietary FODMAP restriction in IBS*. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 9(7), 410-418.
3. Varjú, P., et al. (2017). *Meta-analysis: randomized clinical trials of low FODMAP diet in the management of irritable bowel syndrome*. *Nutrients*, 9(9), 961.
4. Gibson, P. R., & Shepherd, S. J. (2010). *Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach*. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 25(2), 252–258.
5. Muir, J. G., et al. (2009). *Fructan and free fructose content of common Australian vegetables and fruit*. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57(2), 554–565.