



# O QUE COMER COM SIBO

Mais de 50 receitas  
Low FODMAP para  
ajudar a combater  
o supercrescimento  
bacteriano do  
intestino delgado



JOANA  
OLIVEIRA



*Todas as doenças começam no intestino.*

Hipócrates

# Índice

Introdução .....	7
------------------	---

## SIBO

O que é .....	12
Causas.....	18
Sintomas .....	19
Diagnóstico .....	21
Teste de autoavaliação.....	25
Tratamento .....	26
Prevenção .....	27
O que comer.....	29

## Dieta Low FODMAP

O que é .....	36
Como fazer.....	38
O meu prato anti-inflamatório.....	40
Menu da semana.....	42
Organização da semana.....	43
Perguntas frequentes .....	44
Lista de termos.....	47

## Receitas



### Pequenos-almoços e lanches

Overnight oats 	52
--	----

### Batidos

de laranja e cenoura 	54
de kiwi e espinafres 	54
de framboesa 	54


### Pão


de banana e noz.....	56
de sementes na frigideira .....	58
pãezinhos de aveia  	60

Panquecas rápidas .....	62
-------------------------	----



### Muffins

de mirtilos 	64
com pepitas de chocolate 	64

Bolachas de amêndoa e gengibre 	66
--	----

Bolinhas de cenoura e aveia 	68
---	----


### Tostas

de banana, mirtilos e manteiga de amendoim 	71
de ovo e abacate .....	71
de meloa e presunto.....	71
de salmão, ricota e cebolinho .....	72
de tomate esmagado e mozzarella 	72



## Almoços e jantares

### Queques/bolos salgados

- de curgete e parmesão  ..... 74
- de atum e vegetais ..... 76






### Marmitas

- de frango, alface e milho ..... 78
- de cuscuz, tomate e ovo ..... 80
- de grão, rúcula e sardinha ..... 82
- de lentilhas e arroz integral ..... 84
- de salmão, massa e tomate-cereja... 86
- de quinoa, feta e grão ..... 88


### Tartes salgadas


- de espinafres ..... 91
- de tomate   ..... 92

### Sopas

- de cenoura e gengibre  ..... 94
- de legumes sem batata  ..... 96
- de grão e espinafres  ..... 98
- Juliana  ..... 100
- Minestrone  ..... 102

### Massa


- de atum e vegetais..... 104
- de espinafres, ricota e nozes..... 106
- com amêijoas..... 108
- canelones  ..... 110

- Coxas de frango marinadas  ..... 112

### Batatas rústicas com ervas

- de Provence   ..... 114

- Bifinhos salteados com legumes ..... 116


- Beringela à parmegiana  ..... 118


- Feijoada vegetariana  ..... 120

- Bacalhau à Gomes de Sá ..... 122

- Arroz malandro de camarão e cogumelos 124

- Bife de atum com legumes ao vapor.. 126


- Folhado de salmão e espinafres  .. 128

- Filetes com brócolos e batata-doce  130

## Sobremesas

- Cheesecake de lima ..... 132

- Quadrados de coco  ..... 134

- Tarte de chocolate e amendoim  .... 136

- Trufas de chocolate  ..... 138

### Bolos

- Mármore ..... 140

- verde da São ..... 142

- de laranja, cenoura e mirtilos ..... 144

- Índice de ingredientes ..... 146

- Bibliografia..... 156

- Agradecimentos..... 159

---

## Introdução

Nos últimos anos temos assistido a um aumento do interesse e da investigação sobre o SIBO, impulsionados pelo crescente conhecimento sobre a **microbiota intestinal** e o seu papel no aparecimento de distúrbios gastrointestinais que afetam a qualidade de vida, bem como de doenças que ultrapassam o foro digestivo, como é o caso das patologias autoimunes.

A verdade é que se fala muito de **SIBO** e até podemos dizer que está na moda, mas esta **é uma condição complexa, multifatorial e, muitas vezes, de difícil diagnóstico.**

Mesmo após uma maior divulgação desta condição e a melhoria dos métodos de diagnóstico, constato que cada vez mais leitores do meu blogue **My Gut Feeling** têm dificuldade em encontrar solução para os seus problemas digestivos ou não sabem o que fazer quando finalmente têm a confirmação do diagnóstico.

Em 2014, após uma gastroenterite aguda, foi-me diagnosticada a Síndrome do Intestino Irritável (SII) pós-infeciosa. Hoje, sabe-se que é bastante provável que tenha desenvolvido também SIBO ou que este tenha levado à minha SII, ou mesmo que tenha sido mal diagnosticada, mas na altura pouco ou nada se falava sobre o assunto.

**A dieta Low FODMAP** ajudou-me (e continua a ajudar-me) a controlar os sintomas, e, curiosamente (ou não), **é também usada em casos de SIBO.**

Como veremos mais adiante, os FODMAP são açúcares que fermentam no intestino. Quando ingeridos em grandes quantidades, são prejudiciais às pessoas que sofrem de problemas intestinais. A dieta com baixo teor de FODMAP, para além de ajudar a controlar os sintomas digestivos desagradáveis, é também um importante aliado na erradicação do SIBO.



*O Que Comer com SIBO* é o primeiro livro em Portugal a abordar de forma exclusiva o SIBO e a alimentação, e o meu terceiro livro de receitas Low FODMAP.

O meu primeiro livro, *Dieta Low FODMAP*, foi publicado em 2021 (5.<sup>a</sup> edição em 2025), seguido, em 2024, pelo *LOW FODMAP: O Livro de Receitas Fáceis*, ambos publicados na Nascente.



Este livro foi pensado como um guia útil para quem tem SIBO e procura uma abordagem alimentar que permita atenuar os sintomas.

Destina-se tanto a quem foi recentemente diagnosticado como também a quem quer manter esta doença em remissão, e assim evitar o seu reaparecimento.

Nele encontrará uma primeira parte que explica esta patologia à luz do conhecimento atual, com um **teste de autoavaliação de SIBO** e ferramentas para o prevenir; uma segunda parte sobre a **dieta Low FODMAP**, os seus benefícios e a forma de a implementar; e uma terceira parte com **mais de 50 receitas** pensadas para quem tem SIBO e não sabe o que comer.

Resta-me desejar-lhe boa leitura e melhores cozinhados. Espero que goste, que lhe seja útil e que o ajude a equilibrar a sua microbiota!

O livro conta com a revisão técnica e o apoio da **nutricionista Sofia Oliveira**. A Sofia é nutricionista funcional, autora do blogue Nutrição Integrativa e especialista em SIBO. Foi a primeira profissional de saúde em Portugal com certificação oficial da dieta Low FODMAP pela Universidade Monash e ainda no protocolo LGS — modulação do microbioma, imunidade e epigenética pelo Dr. Beltran do Instituto de Ciências Médicas St. Patrick. Colabora comigo desde janeiro de 2021 no apoio à comunidade no Facebook Low FODMAP Portugal, como convidada especial dos meus programas e cursos Low FODMAP e na partilha de conhecimento sobre alimentação, SIBO e outras patologias digestivas.



sonutricionista.com



Nutrição Integrativa



nutrição\_integrativa



# ***SIBO***

Durante anos, os sintomas foram tratados como enigmas isolados. Hoje sabemos que o intestino pode ser a chave.

O SIBO não é apenas uma condição digestiva; é um desequilíbrio que revela a delicada comunicação entre o corpo e as suas bactérias.

Falar de SIBO é falar da forma como o nosso corpo reage a um ecossistema em desordem.



---

# SIBO

## O que é

**SIBO** (acrónimo em inglês para Small Intestinal Bacterial Overgrowth) é um distúrbio digestivo caracterizado por um crescimento anormal excessivo de bactérias no intestino delgado. Não é uma infeção, mas sim uma **disbiose**, ou seja, um desequilíbrio da microbiota do intestino delgado.

SIBO, SCBID (Supercrescimento Bacteriano do Intestino Delgado) ou Síndrome do Hipercrecimento Bacteriano do Intestino Delgado são termos que se referem ao mesmo problema. Embora estes termos sejam usados em alguns contextos, SIBO é mais amplamente utilizado e reconhecido.

O nosso intestino é habitado por milhares de milhões de microrganismos — bactérias, fungos, parasitas, vírus e arqueas\* — que formam a chamada **microbiota intestinal**. Quando estes microrganismos estão em equilíbrio, desempenham funções essenciais: ajudam na digestão, produzem vitaminas, regulam o sistema imunitário e protegem-nos contra agentes patogénicos.

Quando esse equilíbrio se perde, ocorre a chamada **disbiose intestinal**. Em vez de uma microbiota diversificada e saudável, passa a existir uma alteração na quantidade ou no tipo de microrganismos presentes. Essa alteração pode traduzir-se em excesso de bactérias potencialmente nocivas, diminuição das bactérias benéficas ou até perda de diversidade microbiana.

A disbiose pode ter várias causas: alimentação rica em açúcares e produtos processados, uso prolongado de antibióticos ou outros medicamentos, infeções intestinais, stress crónico, exposição a toxinas, défice de fibras na dieta, entre outras.

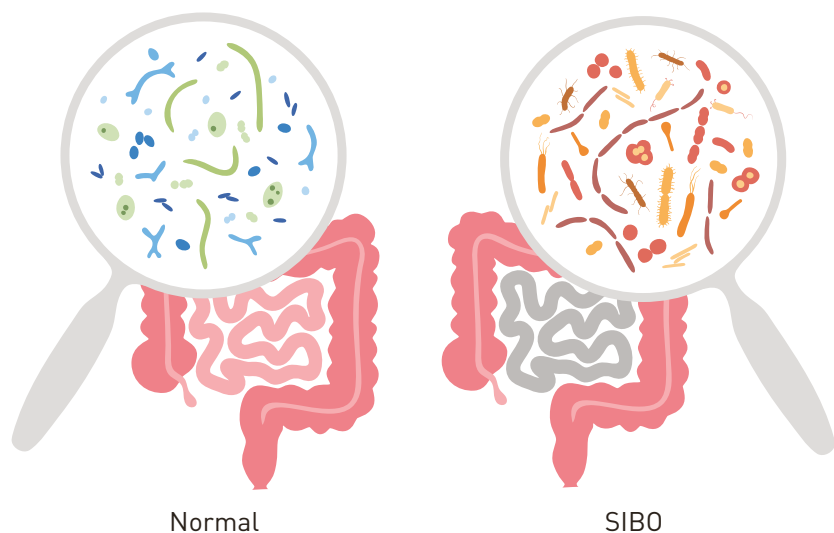


Consulte a lista de termos na página 47.

---

Quando a microbiota está em desequilíbrio, a barreira intestinal fica fragilizada. Isso permite a passagem de toxinas e moléculas indesejadas para a corrente sanguínea, gerando **inflamação local e sistêmica**. É aqui que surgem várias consequências: alterações digestivas (gases, diarreia, obstipação, inchaço), maior predisposição para doenças metabólicas, autoimunes, cutâneas e até perturbações do humor e do sono.

### Microbiota intestinal



O SIBO é uma forma específica de disbiose intestinal e representa uma das suas várias manifestações possíveis (ver tabela na página seguinte). Cada tipo de disbiose requer, por isso, uma abordagem nutricional e terapêutica diferenciada.

Entre os diferentes tipos de disbiose, o **SIBO** é a condição mais estudada, com **quatro formas clínicas distintas**, classificadas de acordo com o gás predominante, e aquela que apresenta maior impacto clínico. É sobre essa condição que nos iremos focar neste livro.

## Tipos de Disbiose Intestinal

ACRÓNIMO	NOME	TIPO DE MICRORGANISMO
<b>SIBO-D</b>	<i>Small Intestinal Bacterial Overgrowth – Hidrogénio</i>	Bactérias produtoras de hidrogénio
<b>SIBO-M</b>	<i>Small Intestinal Bacterial Overgrowth – Metano</i>	Arqueas metanogénicas*
<b>SIBO-Mix</b>	<i>Small Intestinal Bacterial Overgrowth – Misto (hidrogénio + metano)</i>	Bactérias + Arqueas
<b>SIBO-S / ISO</b>	<i>Intestinal Sulfide Overgrowth</i>	Bactérias redutoras de sulfato
<b>SIFO</b>	<i>Small Intestinal Fungal Overgrowth</i>	Fungos ( <i>Candida</i> spp., etc.)
<b>LIBO</b>	<i>Large Intestinal Bacterial Overgrowth</i>	Bactérias
<b>IMO</b>	<i>Intestinal Methanogen Overgrowth</i>	Arqueas metanogénicas*





Como as arqueas metanogénicas não são bactérias e podem também proliferar no intestino grosso, alguns especialistas propõem, para além de «SIBO de metano», o uso do termo IMO (Intestinal Methanogen Overgrowth).



LOCAL	GÁS/PRODUÇÃO PRINCIPAL	SINTOMAS MAIS COMUNS
Intestino delgado	Hidrogénio (H <sub>2</sub> )	Diarreia, inchaço, dor abdominal, má absorção
Intestino delgado	Metano (CH <sub>4</sub> )	Obstipação crónica, gases, aumento de peso
Intestino delgado	H <sub>2</sub> + CH <sub>4</sub>	Alternância entre diarreia e obstipação, inchaço
Intestino delgado	Sulfeto de hidrogénio (H <sub>2</sub> S)	Gases com cheiro a enxofre/ovos podres, diarreia, dor abdominal, fadiga
Intestino delgado	Ácidos orgânicos, álcool (etanol)	Inchaço, gases, fadiga, maior sensibilidade alimentar
Intestino grosso	Diversos (H <sub>2</sub> , CH <sub>4</sub> , H <sub>2</sub> S)	Disbiose do cólon, inchaço, gases, obstipação/diarreia
Intestino delgado (pode atingir o intestino grosso)	Metano (CH <sub>4</sub> )	Obstipação crónica, gases, trânsito intestinal lento

## Receitas

As receitas que se seguem estão divididas em três partes: **pequenos-almoços e lanches; almoços e jantares**; e **sobremesas**, com indicação visual das que são **vegan**  e também das que são adaptadas à **air fryer** . Incluem sugestões de trocas de alimentos, dicas e notas nutricionais especialmente direcionadas para o SIBO.

Todas as receitas são adaptadas à dieta Low FODMAP com perfil anti-inflamatório, e por isso indicadas para quem tem esta patologia. As receitas incluem ainda informações sobre o teor de FODMAP dos alimentos e as doses seguras, bem como informação extra para quem quer saber mais sobre esta abordagem alimentar. A fonte é a aplicação Monash FODMAP, consultada em outubro de 2025. Para ter acesso a todos os alimentos testados, às doses seguras e às últimas atualizações, aconselha-se a consulta desta aplicação.



# Overnight oats



**SERVE: 1 | PREPARAÇÃO: 8H**

30 g de flocos de aveia\*  
1 c. de sopa de sementes de chia\*  
100 ml de bebida vegetal de amêndoa  
1 c. de chá de *maple syrup*  
40 g de mirtilos  
1 iogurte vegetal de coco

## **Topping**

5 mirtilos  
47 g de banana pouco madura (1/2)\*  
1 c. de sopa de manteiga de amendoim  
1 c. de café de canela

Coloque os flocos, as sementes de chia, o *maple syrup* e a bebida vegetal num recipiente e mexa bem com um garfo. Esmague ligeiramente os mirtilos com o garfo e coloque-os por cima. Termine com o iogurte vegetal. Coloque no frigorífico durante a noite. No dia seguinte adicione os *toppings* e estão prontos!

## **Trocas**

- Canela por coco ralado
- Bebida vegetal de amêndoa por leite sem lactose
- Iogurte vegetal de coco por iogurte sem lactose

## **Notas nutricionais**

Fonte de fibra solúvel e insolúvel (aveia, chia), que ajuda a regular o trânsito intestinal. Rica em antioxidantes (mirtilos) e em gorduras saudáveis (manteiga de amendoim). Boa opção para saciedade prolongada e equilíbrio glicémico.



Siga as doses recomendadas para não acumular FODMAP.

## **Sabia que...**

os flocos de aveia normais têm menos FODMAP do que os flocos de aveia instantâneos? Podemos comer 52 g de flocos normais (FODMAP GOS), mas só podemos comer até 23 g dos instantâneos (FODMAP GOS e frutanos).





# DA CIÊNCIA À MESA: COMO RECUPERAR O EQUILÍBRIO DO SEU INTESTINO

Nunca se falou tanto sobre desconforto abdominal — mas quando se trata de SIBO, estamos perante uma doença real que exige atenção.

As digestões difíceis, o inchaço abdominal, os gases e o desconforto após as refeições são sinais de que algo não está bem. Este livro vai ajudá-lo a perceber porque é que o seu sistema digestivo pode estar em desequilíbrio e de que forma o SIBO poderá ser o responsável.

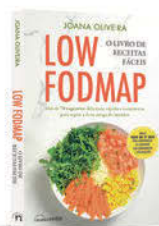
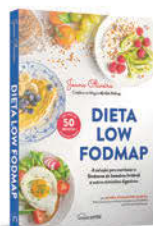
Com base nas mais recentes descobertas científicas, esta obra explica de forma clara e acessível os sintomas, causas e consequências do SIBO, abordando também os testes de diagnóstico, as estratégias de tratamento mais eficazes, e a dieta recomendada.

## Este livro contém:

- Ferramentas e conselhos para prevenção e controlo;
- Um **teste de autoavaliação** para ajudar a identificar sinais de SIBO;
- Uma explicação da **dieta Low FODMAP**, com orientações passo a passo para a implementar;
- **Mais de 50 receitas** saborosas, equilibradas e fáceis de preparar;
- Um menu semanal **anti-inflamatório** e como prepará-lo.

Quer tenha sido diagnosticado com SIBO ou apenas suspeite tê-lo, aqui encontrará respostas e caminhos para recuperar a saúde intestinal e melhorar a sua qualidade de vida.

Leia também,  
da mesma autora:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)

   penguinlivros

ISBN: 978-989-589-534-2



9 789895 895342