



Orientações nutricionais na insuficiência renal crônica



Quando uma pessoa apresenta doença renal crônica, o rim não consegue eliminar adequadamente os restos dos alimentos digeridos e, nessa situação, deve-se ter uma orientação quanto à alimentação, que deve ter certos cuidados.

Ao iniciar o programa dialítico, a ingestão de proteína é maior do que no tratamento conservador, pois a perda de proteínas no processo de diálise pode ser significativa. Portanto, é essencial ter uma alimentação correta para evitar a desnutrição.

Nesta fase, os níveis de fósforo e potássio já podem estar bem elevados e devem ser acompanhados de perto.

Para garantir a ingestão adequada de proteína, porém controle do fósforo, deve-se seguir algumas orientações, tais como:

EVITAR:

- ▶ **Queijos;**
- ▶ **Miúdos (moela, fígado, coração, sarapatel, dobradinha, chouriço, etc);**
- ▶ **Embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, salame, presunto, etc);**
- ▶ **Oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes);**
- ▶ **Chocolates;**
- ▶ **Coca-cola e Pepsi;**
- ▶ **Cervejas;**
- ▶ **Frutos do mar;**
- ▶ **Peixes como: sardinha, atum, bacalhau e salmão;**
- ▶ **Gema de ovo.**

Evite também alimentos industrializados, que possuem conservantes que são grande fonte de fósforo facilmente absorvido no intestino.

Além dos cuidados com a alimentação, o controle do fósforo deve ser feito com o uso de quelantes (medicações que impedem a absorção do fósforo), se necessário e isso quem irá decidir será o seu médico. Este deve ser tomado durante as refeições e lanches segundo orientações do mesmo.

Para controle do potássio, prepare verduras e legumes cozidos para as suas principais refeições. É importante ter uma tabela com uma lista de alimentos ricos e pobres em potássio para consulta.

Não coma carambola e não tome o suco natural da fruta, pois contém uma substância tóxica para os portadores de doença renal.

Quanto à ingestão de líquidos, esta varia de acordo com a quantidade do seu volume urinário.

De um modo geral, se você urina, a restrição de líquidos é 500 ml somados ao seu volume urinário em 24 horas. Se você não urina, a restrição é em torno de 500 ml ao dia.

O ganho de peso entre uma diálise e outra (intervalo interdialítico) deve ser de 3 a 5% do peso seco. Por exemplo, para um paciente de 70 kg, o ganho entre uma diálise e outra deve girar em torno de 2,1 kg (3% do peso seco). Como regra geral, é importante não ganhar muito além de 2kg nesse intervalo e 3 kg aos fins de semana.

O excesso de líquidos pode trazer consequências importantes, tais como: água no pulmão, falta de ar e aumento da pressão arterial.

Uma alimentação correta é essencial para que tenhamos sucesso no tratamento. É importantíssimo que o paciente esteja em acompanhamento com profissional especializado na área.

Veja abaixo as principais fontes destas substâncias :

FÓSFORO:

- ▶ **Carnes em geral:** Peixe, frango, porco, boi.
Alto teor de fósforo: sardinha, frutos do mar, miúdos, linguiça, salsicha, presunto, mortadela, salame, peito de peru;
- ▶ **Leite e derivados:** Queijos, iogurte, doce de leite, sorvete, chocolate;
- ▶ **Oleaginosas:** Amendoim, castanha, nozes e avelãs, todas com alto teor de fósforo;
- ▶ **Ovos**
- ▶ **Grãos:** Feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja;
- ▶ **Refrigerantes a base de cola** (alto teor de fósforo);
- ▶ **Cervejas** (alto teor de fósforo);

POTÁSSIO

1 BAIXO TEOR DE POTÁSSIO:

Frutas:

- Abacaxi
- Acerola
- Ameixa fresca
- Banana maçã
- Caju
- Caqui
- Jabuticaba
- Laranja lima
- Lima da pérsia
- Limão
- Maçã
- Manga
- Melancia
- Morango
- Pêra
- Pêssego
- Pitanga

Verduras:

- Alface
- Agrião
- Almeirão
- Cenoura
- Escarola
- Pepino
- Pimentão
- Repolho

Legumes:

(Baixo teor de potássio se cozidos em água fervente e desprezando a água da fervura)

- Abóbora
- Abobrinha
- Acelga

- Batata
- Berinjela
- Beterraba
- Brócolis
- Chuchu
- Couve-flor
- Couve-manteiga
- Espinafre
- Mandioca
- Mandioquinha
- Quiabo
- Vagem

POTÁSSIO

2 ALTO TEOR DE POTÁSSIO:

- Abacate
- Açaí
- Água de coco
- Banana prata
- Banana nanica
- Damasco
- Figo
- Fruta-do-conde
- Goiaba
- Graviola
- Jaca
- Kiwi
- Laranja pêra ou bahiana
- Mamão
- Maracujá
- Melão
- Mexerica ou tangerina
- Nectarina
- Uva

► Outros alimentos com alto teor de potássio:

- Grãos: feijão, ervilha, grão de bico, soja
- Frutas secas: coco, uva passa, ameixa seca, damasco
- Oleaginosas: nozes, avelã, amendoim, amêndoa, castanhas, pinhão
- Sal dietéticos ou light
- Chocolate
- Café solúvel
- Margarina ou manteiga com sal.
- Temperos e molhos prontos.
- Sopas e alimentos de pacote.

Sal (Sódio):

- Embutidos em geral – presunto, mortadela, bacon, linguiça, salame, salsicha.
- Peixes processados e salgados: sardinha, atum, salmão, bacalhau, aliche e carne seca.
- Queijos em geral, exceto ricota e queijo minas fresco.
- Enlatados em conserva, como milho, ervilha, azeitonas, pickles, palmito.



Siga estas dicas para ter uma alimentação saudável:

Escolha uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da pirâmide.

Dê preferência aos vegetais como frutas, verduras e legumes nas quantidades recomendadas.

Fique atento ao modo de preparo dos alimentos para garantia da qualidade final e às preparações assadas ou cozidas em água.

Leia os rótulos dos alimentos industrializados para saber o valor nutritivo do que será consumido.

Modifique aos poucos seus hábitos alimentares.

Use as tabelas de alimentos como suas aliadas. Elas servem como referência para escolha de alimentos mais saudáveis e que auxiliam em seu tratamento.

Faça suas refeições todos os dias, em horários regulares e em quantidades que saciem sua fome.

O ser humano adora se alimentar, descobrir novos sabores e criar novas receitas. Existe um mundo lá fora cheio de possibilidades e você vai provar suas novas descobertas. Pense nas cores, sabores, combinações e faça uma obra de arte com seu estilo pessoal. Proteja sua saúde renal!