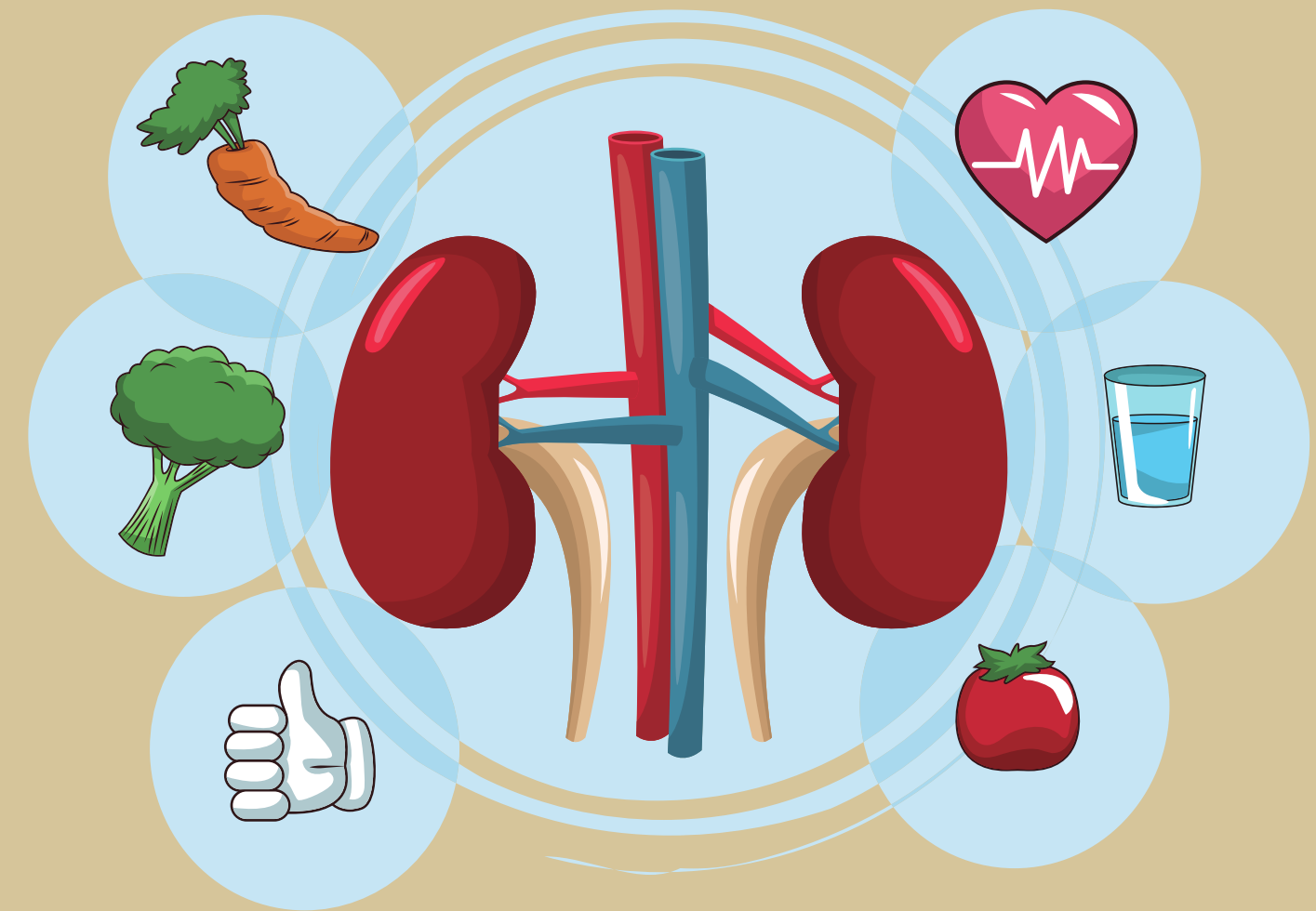


# O Cuidado Nutricional em Diálise



**CLIRE - Clínica de Doenças Renais**

**Aline Jabur Castilho**  
**Nutricionista CRN 8-6591**



# SUMÁRIO

- 03** Alimentação em Diálise
- 05** Controle do Fósforo
- 09** Controle de Potássio
- 15** Controle do Sódio
- 20** Controle do Líquido
- 24** Controle do Peso
- 25** Não coma Carambola



# ALIMENTAÇÃO EM DIÁLISE

## O que é uma alimentação saudável?

- Entende-se por alimentação saudável aquela planejada com alimentos de todos os tipos, de procedência conhecida, preferencialmente natural, preparada de forma a preservar o valor nutritivo e os aspectos sensoriais.
- Para pessoas que fazem diálise, isso é ainda mais importante, porque a correta alimentação interfere no tratamento dialítico, e alguns cuidados devem ser tomados para que a saúde fique em dia.

## Por que a dieta é tão importante para pessoas que fazem diálise?

Quando os rins não funcionam, substâncias como fósforo, potássio, sódio e água vão se acumulando no sangue. A maior quantidade destas substâncias causa problemas no corpo como:

- Fraqueza nas pernas
- Falta de ar
- Palidez da pele
- Coceira no corpo todo
- Cansaço fácil
- Inchaço
- Diminuição da urina.





# ALIMENTAÇÃO EM DIÁLISE

4

## **A diálise não tira todas estas substâncias?**

A diálise ajuda muito, mas não trabalha 24 horas por dia como o rim saudável. Então, não dá para tirar todo o excesso desses nutrientes.

## **É necessário excluir alguns alimentos da minha alimentação?**

Primeiro converse com o seu médico para saber como estão os seus exames de sangue e depois fale com o nutricionista para receber uma orientação nutricional individualizada.

# CONTROLE DO FÓSFORO

## Quais principais alimentos contêm fósforo?

De maneira geral, os alimentos que contêm proteínas também tem grande quantidade de fósforo. São eles:

- Carnes em geral: Boi, frango, peixe e porco.
- O leite e derivados como queijos, iogurte; doces a base de leite, como sorvete, doce de leite, chocolate.
- Ovo
- Feijão e outros grãos: ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja, amendoim.
- Alimentos industrializados em geral.





# EVITE O CONSUMO



**NÃO SIGNIFICA QUE VOCÊ NÃO PODE COMER ESTES ALIMENTOS LISTADOS,**

**PORÉM DEVE TER EQUILÍBRIO NA QUANTIDADE CONSUMIDA.**

- **Embutidos: salsichas, linguiças, mortadela, salame e presunto.**
- **Sardinha, o atum, os miúdos ou as vísceras em geral e o fígado de boi**
- **Cerveja e os refrigerantes com cola (Coca-cola®; Pepsi-cola®);**
- **Paçoca, o pé-de-moleque, o chocolate, as nozes e castanhas.**

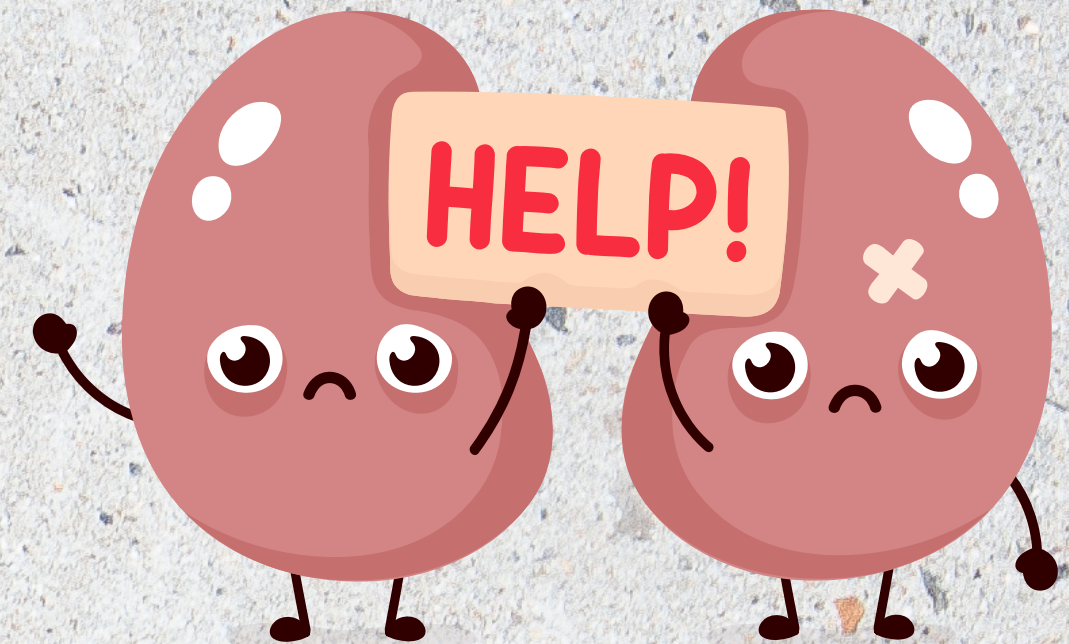
# FÓSFORO ALTO

7

Pode ocorrer uma sensação de coceira pelo corpo.

Causa o endurecimento das veias e artérias, prejudicando o seu coração, pulmão e sua circulação.

Enfraquece seus ossos e pode causar fraturas.



**A diálise não consegue retirar todo o fósforo que precisa ser diminuído em seu sangue, principalmente se você dialisa menos de 4 horas por sessão.**

# QUELANTE DE FÓSFORO

8

Medicamento utilizado para reduzir o fósforo do sangue.



Se necessário,  
o médico ou  
nutricionista  
irá indicar





# CONTROLE DO POTÁSSIO

**Prefira os alimentos com baixo teor de potássio, e os que contêm maior quantidade de potássio consuma esporadicamente e em pouca quantidade.**

# PREFIRA COMER ESSES ALIMENTOS

## VERDURAS

Alface, Agrião, Almeirão,  
Cenoura, Escarola, Pepino,  
Pimentão e Repolho



## FRUTAS

Abacaxi, Acerola, Ameixa  
fresca, Banana maçã,  
Caju, Caqui, Jabuticaba,  
Laranja Lima, Limão,  
Maçã, Manga, Melancia,  
Morango, Pera, Pêssego  
e Pitanga

10



# COMA COM MODERAÇÃO



## FRUTAS

**Abacate, Açaí, Água de Coco, Banana Prata, Banana Nanica, Damasco, Figo, Fruta do Conde, Goiaba, Jaca, Laranja (Bahia ou Pera), Mamão, Maracujá. Melão, Tangerina e Uva.**

## OUTROS

**Grãos: Feijão, Ervilha, Grão de bico e Soja**

**Frutas Secas: Coco, Uva Passa, Ameixa Seca, e Damasco.**

**Oleaginosas: Nozes, Avelã, Amendoim, Amêndoa, Castanhas e Pinhão**

**Café solúvel: Nescafé**

**Alimentos industrializados**

# POTÁSSIO ALTO



Essa substância se acumula em seu sangue, entre as sessões de diálise.

E isso pode ser perigoso para o seu coração e para os seus músculos.

12

**Quando o potássio está alto você pode sentir:**

- pernas travadas
- falta de ar
- cansaço
- aumento da pressão
- parada cardíaca.



# DIMINUA O POTÁSSIO DOS ALIMENTOS

## **SIGA ESSES PASSOS:**

- 1. Lave, descasque e corte os vegetais em cubos, palitos, fatias (pedaços pequenos).**
- 2. Coloque de molho em água por duas horas.**
- 3. Jogue a água do molho fora.**
- 4. Lave os vegetais novamente.**
- 5. Ferva água limpa e coloque para cozinhar por 15 minutos.**
- 6. Jogue essa água fora e continue a cozinhar normalmente em outra água.**
- 7. Jogue fora a água do cozimento e aproveite somente o alimento.**



# ATENÇÃO PARA A DICA!

- **O tempo de fervura para brócolis, abobrinha, couve e espinafre é menor, portanto depois de ferver por uns 5 minutos retirar o alimento e refogar ou fazer salada.**
- **Lembre-se de utilizar sempre o processo do molho e do cozimento rápido em bastante água ao invés de somente refogar ao vapor ou com os temperos.**
- **Ao preparar compotas, doces de frutas em calda ou em pasta, faça o processo inteiro (molho, despreza água, cozinha rapidamente, despreza água) antes de colocar a fruta no açúcar.**

# CONTROLE DO SÓDIO

## Paciente em diálise x Sódio (sal)

O sódio, quando entra no corpo, funciona como esponja de lavar louça. Ou seja, quando come alimentos salgados, o sódio “puxa” o líquido que você ingere, retendo-o em seu corpo.

O rim é responsável por eliminar o excesso de sódio e líquidos pela urina, e no paciente com doença renal, a única maneira de eliminar esses excessos é por meio da diálise.

# SÓDIO ALTO



**O excesso de sódio e líquidos, pode:**

- **Levar a formação de inchaços principalmente nos pés e tornozelos**
- **Água no pulmão**
- **Falta de ar**
- **Aumento da pressão arterial e**
- **Coração inchado**





# ONDE TEM SÓDIO?

- **Temperos industrializados (Arisco, Ajinomoto, Sazon, caldos de carne e outros), sopas prontas, tempero do miojo, molho de soja (shoyu) e sal marinho.**
- **Salgadinhos de pacote (Cheetos<sup>®</sup>, amendoim) ou de lanchonete (coxinha, pastel, quibe).**
- **Alimentos prontos congelados.**

# ONDE TEM SÓDIO?

- Alimentos em conserva ou enlatados (milho verde, picles, azeitonas, palmito e outros).
- Frios, defumados e carnes secas: presunto, mortadela, salsicha, salame, salsichão, linguiça, cracóvia, bacon, toucinho, charque, bacalhau e sardinha.
- Biscoitos ou bolachas salgadas, tipo “água e sal”.
- Peixes de água salgada ou peixes processados: atum, sardinha e bacalhau.

# UTILIZE TEMPEROS NATURAIS

**Alho, Cebola,  
Orégano, Páprica,  
Açafrão e o Sal de Ervas.**

**A Nutricionista da Clire  
fornecerá a receita do Sal de Ervas!**



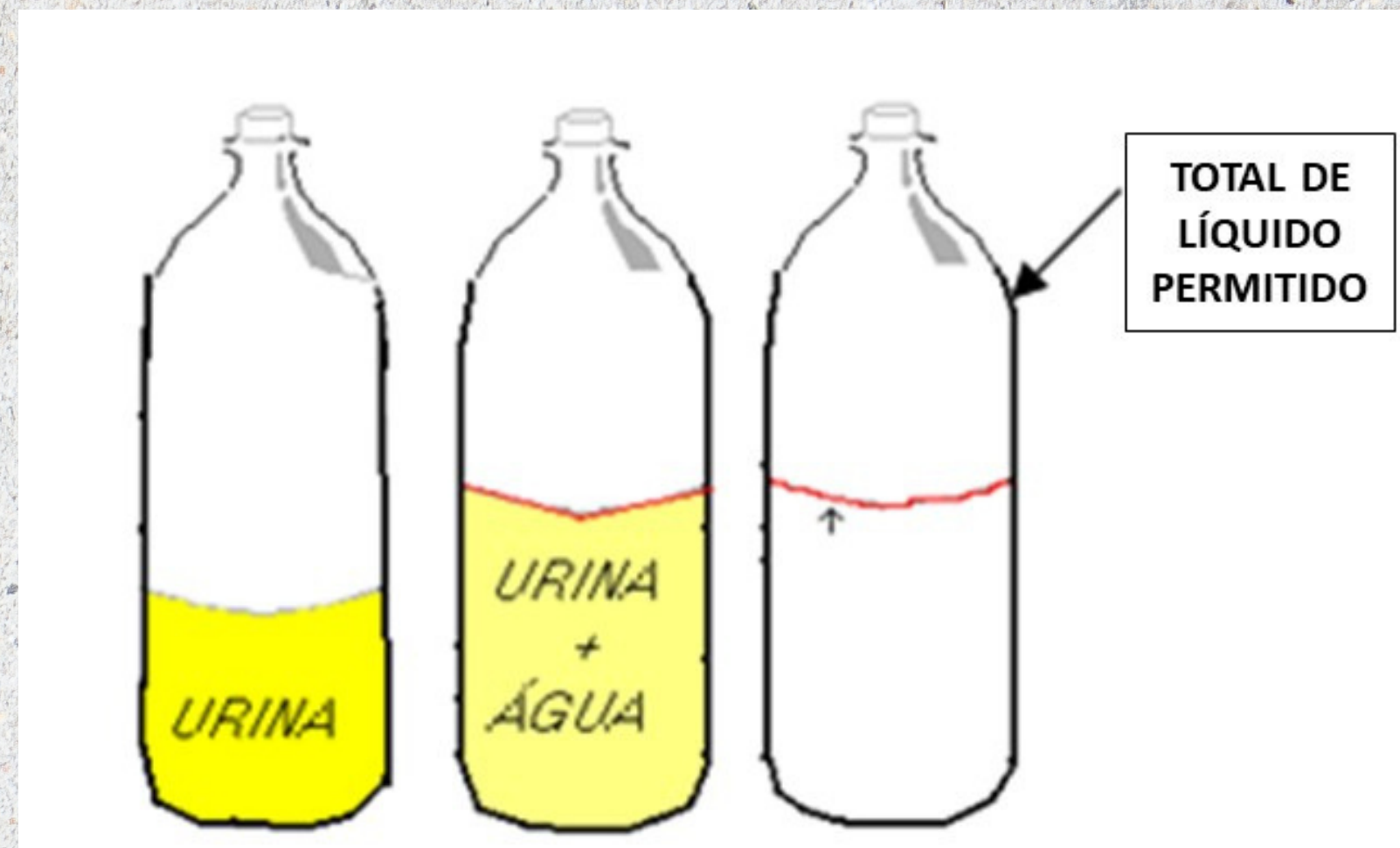
# CONTROLE DO LÍQUIDO

**A quantidade total de líquidos que você poderá beber será calculada da seguinte maneira**

**Total de líquido permitido é igual = Volume (quantidade) de urina de um dia + (mais) 500 ml (meio litro).**



# CONTROLE DO LÍQUIDO



**Colete a urina de um dia num recipiente (pode ser garrafa PET vazia).  
Após juntar a urina de um dia inteiro (24 horas), jogue onde está  
a urina mais 2 copos de água (500 ml).  
Escolha outro recipiente igual para marcar até onde chegou  
a urina com 500ml de água.**

# LÍQUIDOS A SEREM CONTROLADOS



**Água, Água de Coco  
Bebidas alcoólicas,  
Cafés,  
Chás  
Chimarrão**

**Gelatina  
Gelo  
Refrigerantes  
Sorvetes  
Sucos**

# TÉCNICAS PARA DIMINUIR A SEDE

- 1. Coma frutas geladas entre as refeições.**
- 2. Beba pequenos goles somente quando tiver muita sede e prefira o líquido gelado.**
- 3. Esprema um pouco de limão na água gelada.**
- 4. Ao tomar seus remédios, acompanhe-os com a comida ou a fruta ao invés de líquido.**
- 5. Coma alimentos com pouco sal e com pouco açúcar.**
- 6. Quando sentir a boca seca escolha uma das sugestões a seguir para colocar na boca e “enganar” a sede: um pedaço de limão (sem casca), uma bala azeda dura ou um chicletes azedo (hortelã ou menta), uma pedra de gelo, cristais de gengibre ou cravo da Índia.**
- 7. Faça bochecho com água gelada, mas tenha cuidado para não engolir. Experimente escovar os dentes e a língua.**

# CONTROLE DO PESO

Você irá chegar com peso maior do que saiu da hemodiálise, pois a quantidade de líquido ingerida, assim como a quantidade de sal, interferem no ganho de peso interdialítico.

O ganho de peso normal entre as diálises é de **até 3 kg.**





# NÃO COMA CARAMBOLA!



A única fruta para **NÃO COMER, NUNCA**, nem em pequenas quantidades, é a **CARAMBOLA**. O motivo é a presença de uma substância que, quando se junta a outras que estão em excesso em seu sangue, pode trazer sérios riscos a sua saúde.

Ao comer a carambola, uma pessoa com problemas renais pode, rapidamente, sofrer alterações mentais, além de soluços, dificuldade para respirar e podendo até levar à morte.

25





## **CONTATOS**

Rua Cláudio Coutinho, 1792  
Morro Alto - CEP 85067-380  
42 3622-4015 / 9 8418-1573  
Guarapuava - Paraná

[www.clire.com.br](http://www.clire.com.br)  
[clire@clire.com.br](mailto:clire@clire.com.br)