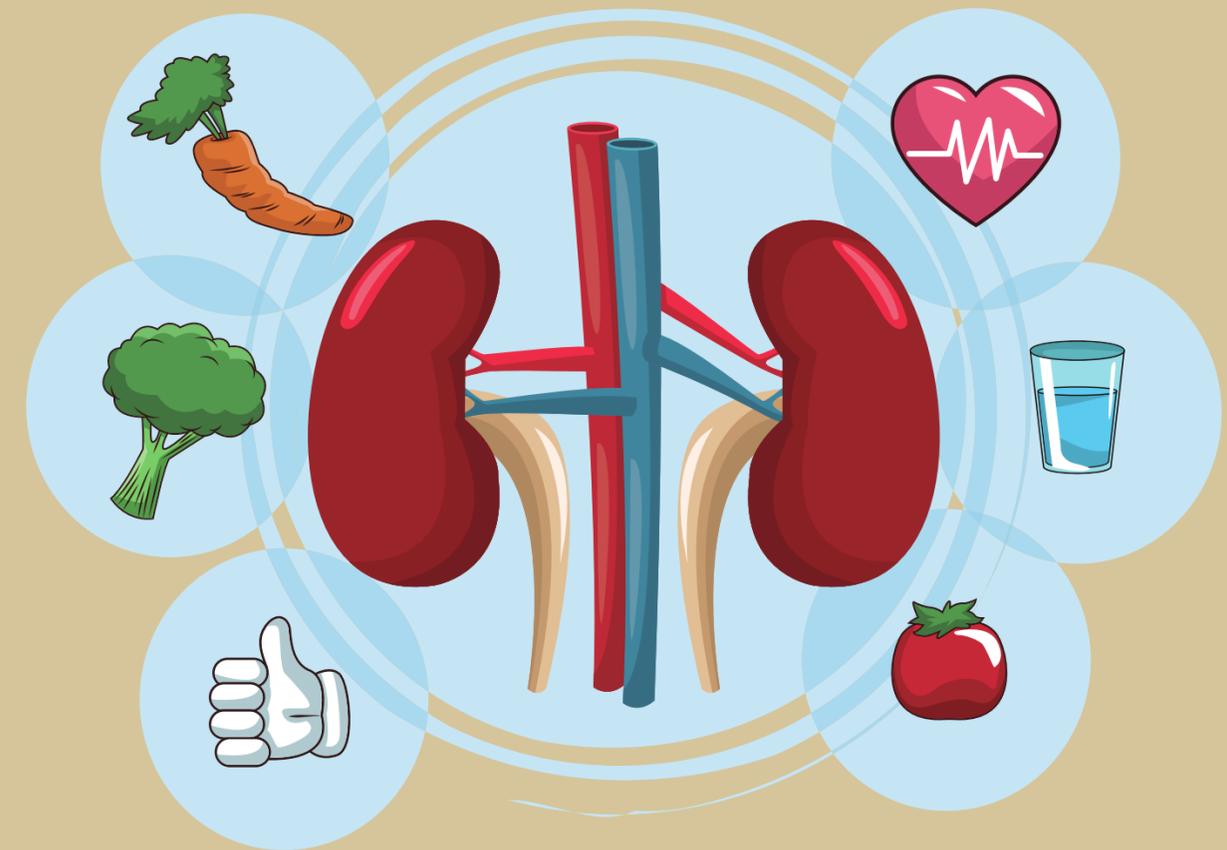


O Cuidado Nutricional em Diálise



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.**

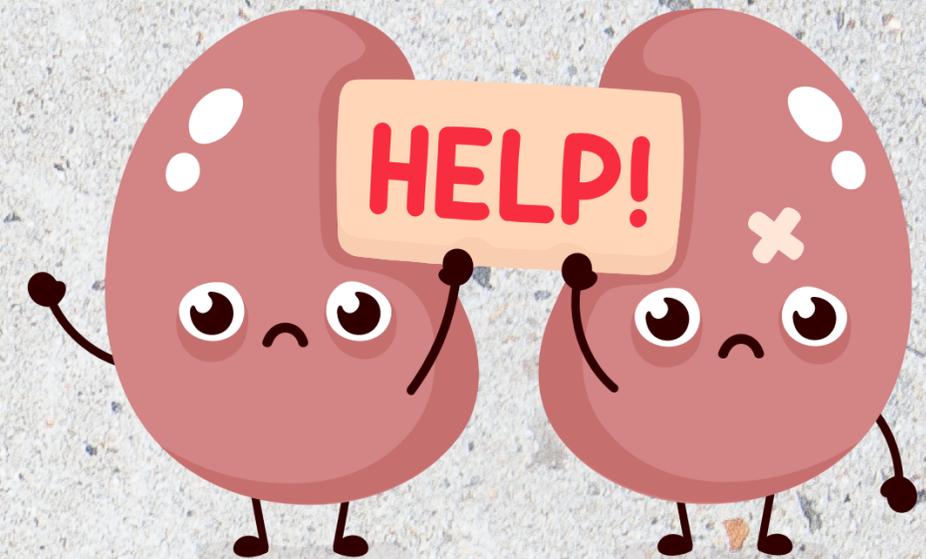
FÓSFORO ALTO

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[®], 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!**



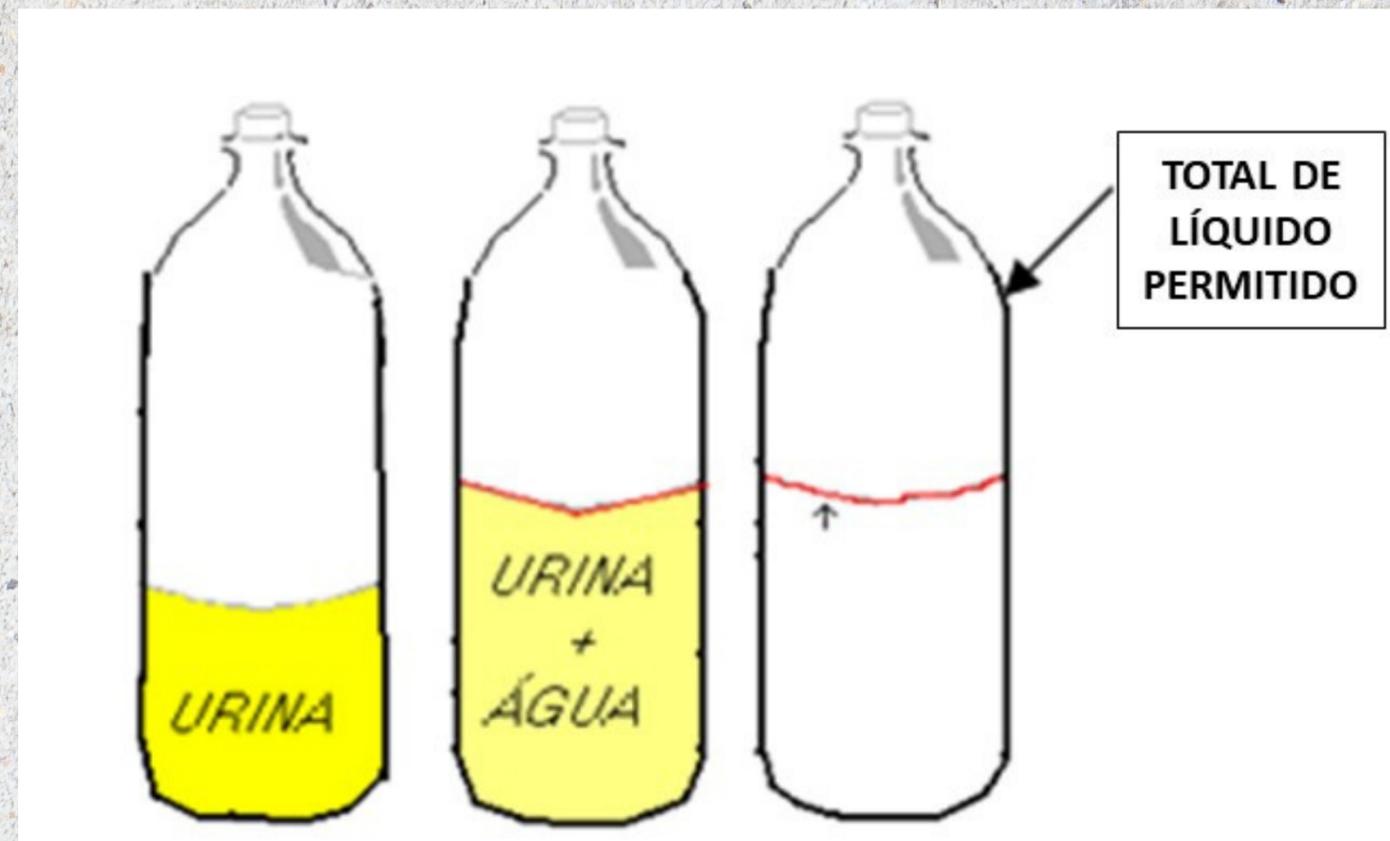
CONTROLE DO LÍQUIDO

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
clire@clire.com.br