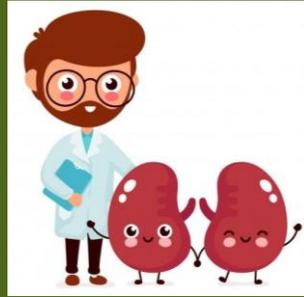


Dicas

- Comer proteína (carne, peixe ou ovos) apenas ao almoço e jantar, evitando-a nos lanches.
- Substituir uma das refeições principais por sopa, pão e fruta.
- Comer a fruta cozida.
- Cozer sempre 2 vezes as frutas e legumes, sem reutilizar a água do cozimento.
- Optar por substitutos do leite, até para diversos molhos.
- Preferir os cozidos e grelhados, sem adição de gordura.
- Aprender a ler os rótulos dos alimentos.
- Utilizar mais ervas aromáticas, especiarias, vinagre e sumo de limão, como alternativa ao sal.
- Se faz diálise, a consistência da sopa deve ser tipo creme (com menos água).

Utilize apenas os suplementos e medicamentos recomendados pelo seu médico!

AJUDE OS SEUS RINS



Pergunte ao médico e ao nutricionista quais os alimentos e nutrientes que precisa limitar na sua dieta.

USF Arandis

Morada: Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb. Conquinha, s/n 2560-253 Torres Vedras

Telefone: 261 336 373 /371

E-mail: arandis.usf@gmail.com

Facebook: USF ARANDIS Torres Vedras

Site: <http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>



Autoria: Sara Calmeiro Pinto (Médica IFG)

Atualizado por: João Lima (Médico IFG)

Insuficiência Renal Crónica



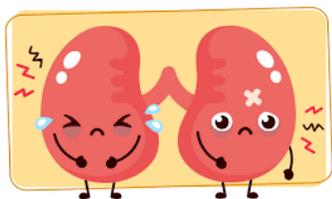
Cuidados na alimentação

2022



A importância da dieta

Na Insuficiência Renal Crônica, o rim já não consegue exercer bem a sua função e tem dificuldade em eliminar vários componentes do sangue. Como tal, a dieta é uma parte muito importante do plano de tratamento.



A alimentação deve ser ajustada a cada doente, de acordo com a idade, estilo de vida, peso, massa muscular, estado de saúde e resultados das análises sanguíneas.

De uma forma geral, deve evitar a ingestão de alimentos ricos em:

- Proteínas
- Potássio
- Fósforo
- Sal



O seu médico pode referenciá-lo a um nutricionista, para o ajudar a escolher os alimentos mais adequados e a planear as refeições.

Proteínas

É muito importante diminuir a ingestão de proteínas, para impedir a acumulação de produtos tóxicos no organismo. Deve evitar tanto as proteínas animais (carne, peixe, ovos e derivados do leite), como as vegetais (leguminosas e frutos secos).

Pode ser necessário incluir na dieta mais hidratos de carbono ou gorduras, de forma a receber as calorias diárias suficientes. Se for diabético, tem que ter um maior cuidado a planear as refeições.

Potássio

Deve comer menos bananas, laranjas, batatas, espinafres, brócolos, leguminosas e peixes gordos, para evitar níveis elevados de potássio no sangue.

Líquidos

O controlo dos líquidos depende do estágio da doença renal. Algumas pessoas precisam de beber grandes quantidades, enquanto outras podem ter que limitar o seu consumo (ex: doentes em diálise). Atenção! Os líquidos provêm, não só do que bebemos, mas também dos próprios alimentos.

EVITAR:

- Carne, peixe, ovo, marisco
- Leite, queijo, iogurte
- Feijão, grão, lentilhas, ervilhas
- Frutos secos
- Banana, laranja, abacate
- Batatas, espinafres, brócolos
- Produtos integrais
- Sal e substitutos do sal
- Carnes processadas
- Enlatados e processados
- Temperos / molhos
- Cerveja, refrigerantes de cola

Doentes em Diálise

Quem está a fazer este tratamento gasta mais proteínas e calorias, pelo que não deve evitar a carne, peixe, ovos, lacticínios, leguminosas, etc.

No entanto, a quantidade de líquidos necessária é menor. Por isso, deve reduzir a quantidade que ingere ao longo do dia.

Para além das bebidas, evite as sopas, gelatinas e cubos de gelo!