

## RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA HEMODIÁLISE



Estamos preocupados com sua saúde e nutrição. Por isso elaboramos este manual explicativo que contém orientações nutricionais específicas para quem faz hemodiálise. **Uma dieta especial é parte de seu tratamento, tão importante quanto seus medicamentos.**

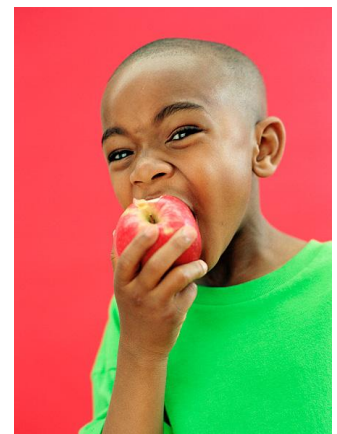
As recomendações nutricionais podem variar de paciente para paciente. Ou seja, converse sempre com o nutricionista para ele adequar a sua dieta de acordo com as suas necessidades. Seguir adequadamente esta dieta é sua **responsabilidade**, e o sucesso de seu tratamento depende do cuidado e atenção que **você** dará as nossas orientações. Fazer a dieta não é “passar fome”, muito menos “deixar de comer”.

### Você pode aprender a alimentar-se bem com alimentos que lhe fazem bem!

**Alimentos** são todas as substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao trato digestivo, são degradadas e utilizadas no crescimento e desenvolvimento do corpo.

Os alimentos que ingerimos diariamente fornecem as substâncias que o nosso corpo necessita para viver – proteínas, gorduras, carboidratos, sais minerais (sódio, potássio, cálcio, fósforo etc), vitaminas, água e outros.

Dentre estas substâncias destacamos as **proteínas**, o **sódio**, o **cálcio**, o **fósforo**, o **potássio** e a **água**, cujo controle deverá merecer toda a nossa atenção para uma melhor qualidade de vida do paciente renal em hemodiálise.



# 1. Potássio

O potássio está presente em muitos alimentos. Os rins saudáveis colocam para fora (excretam) o excesso de potássio que é ingerido. Como seus rins estão doentes, eles não são capazes de excretar o potássio adequadamente, podendo ocorrer acúmulo em seu sangue. O acúmulo de potássio pode levá-lo a ter problemas de coração e fraqueza nos músculos.

Nenhum alimento deve ser retirado de sua dieta, porém alguns devem ser consumidos com moderação e em quantidades limitadas. Os alimentos mais ricos em potássio devem ser consumidos de acordo com o horário de sua diálise, ou seja, prefira consumi-los quando está perto de sua próxima sessão de diálise.



**CURIOSIDADE: geralmente associamos o potássio a frutas e verduras, mas as carnes também possuem boa quantidade de potássio.**

Qualquer alimento que possui pouco potássio pode se tornar rico em potássio se consumido em exagero, ou seja, modere! **Fique de olho nas quantidades!** Preste atenção nas listas a seguir:

## RICOS EM POTÁSSIO :: CONSUMIR RARAMENTE ::

Alimento	Medida caseira	Quantidade de potássio (mg)
Abacate	1 pires	206
Amendoim	100 g	580
Banana nanica	1 unidade	376
Batata frita caseira	2 escumadeiras	489
Batata frita tipo Ruffles®	1 pcte pequeno	<b>1.014</b>
Bolacha recheada de chocolate	5 unidades	336
Chocolate ao leite	½ barra = 100 g	355
Farinha de soja	1 col de sopa	480
Feijão	5 col de sopa	268
Fígado de boi (grelhado)	100 g	309
Goiaba	1 und média	237
Grão-de-bico cozido	4 col sopa cheias	301
Hambúrguer (frito)	1 und pequena	330
Kiwi	1 und grande	269
Lingüiça	100 g	316
Mamão comum	1 fatia	222
Melão	1 fatia fina	216
Palmito em conserva	2 unidades	244
Pinhão cozido	4 unidades	727
Sal diet	1 col de chá	<b>1.023</b>
Tangerina	1 unidade	262

**MÉDIOS EM POTÁSSIO :: Consumir com moderação até 1 porção/dia::**

Alimento	Medida caseira	Quantidade de potássio (mg)
Acelga	5 folhas	120
Alface	5 folhas	132
Batata cozida	2 und pequenas	161
Beterraba cozida	½ unidade	125
Caqui	1 unidade	164
Couve-manteiga refogada	3 col de sopa	140
Espinafre	2 col de sopa	171
Farinha Láctea	2 col de sopa cheias	183
Laranja	1 und pequena	163
Manga	1 fatia grossa	148
Maracujá (polpa congelada)	1 pcte de 100 g	228
Extrato de tomate	1 col de sopa	133
Milho verde enlatado	4 col de sopa	162
Morango	5 unidades	106
Nabo cru	3 col de sopa	140
Pêra	1 und média	116
Pêssego cru	1 und grande	124
Uva fresca	1 cacho	162

**POBRES EM POTÁSSIO :: Consuma preferencialmente 2 a 3 porções/dia::**

Alimento	Medida caseira	Quantidade de potássio (mg)
Abacaxi	1 fatia	65
Abóbora cozida	3 col de sopa	75
Abobrinha cozida	2 col de sopa cheia	63
Agrião	1 pires raso	20
Aipim cozido	1 col de sopa	52
Ameixa fresca	2 und pequenas	47
Brócolis	5 col de sopa	60
Cenoura crua	½ unidade	79
Chuchu cozido	3 col de sopa	45
Couve-flor	4 col de sopa	80
Figo em calda (drenado)	2 unidade	80
Limão suco	50 ml	56
Maçã	1 unidade	75
Melancia	½ fatia grande	52
Pepino cru	5 fatias	60
Pêssego em calda (drenado)	2 pedaços	95
Pimentão	4 col de sopa	90
Repolho cru	2 col de sopa	75
Tomate cru	4 rodela	80

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, **TACO (2006)**

**Dicas úteis em relação ao potássio:**

➔ Devido ao maior intervalo de hemodiálise durante os fins de semana, é importante que como primeira medida, você **REDUZA** nestes dias especialmente os alimentos ricos em potássio.

➔ **Sendo o potássio facilmente solúvel em água**, ele poderá ser reduzido de grande parte dos alimentos (aproximadamente 60%!) se você seguir as seguintes orientações:

☺ Deixar de molho em água antes do cozimento, a fruta ou verdura **descascada e cortada em pedaços**. Isto é mais utilizado para batata, batata-doce, batata-salsa, cenoura, mandioca, abóbora, abobrinha, mas pode ser feito com qualquer outro alimento. Estes são os passos:

- Lavar, descascar os vegetais e cortá-los em pedaços;
- Colocar de molho na água por 1 hora;
- Jogar a água do molho fora, lavar novamente e cozinhar;
- Jogar fora a água do cozimento e aproveitar somente o alimento.



Também é possível fazer estes passos para o feijão, lentilha ou ervilha: deixar de molho na véspera do cozimento, escorrer, colocar em novo molho; escorrer; cozinhar em nova água, e comer os grãos, desprezando o caldo – caso necessite controlar a ingestão de potássio.

**obs:** a fruta cozida contém aproximadamente metade do potássio existente na fruta fresca, dado que a outra metade se encontra dissolvida na água do cozimento (ATENÇÃO! Você NUNCA deverá beber este líquido porque é muito rico em potássio). Porém, as frutas cozidas perdem grande parte das  **fibras e vitaminas**. Por isso, faça o **consumo controlado** de frutas cruas (observando a tabela das frutas pobres em potássio) e **converse a respeito com o nutricionista!**

## 2. Fósforo (e Cálcio)



De maneira geral, os alimentos que contêm proteínas também **contêm fósforo**. São eles:

- ➔ **Carnes em geral: boi, peixe, frango, porco;**
- ➔ **Leite e seus derivados;**
- ➔ **Ovos;**
- ➔ **Feijão e outros grãos: ervilha, lentilha, grão de bico e soja.**

O fósforo é pouco retirado em sua diálise, especialmente porque não se dilui na água. Embora diálise adequada ajude a retirar uma parte do fósforo acumulado no sangue, existe a necessidade de diminuir a ingestão de alimentos que são ricos em fósforo da sua dieta. Também é necessário diminuir a absorção pelo tubo digestivo do fósforo ingerido através do uso de quelante de fósforo.

A função dos quelantes de fósforo (acetato ou carbonato de cálcio ➡ o POZINHO; ou sevelamer ➡ o Renagel) é juntar-se [quelar = grudar] no fósforo dos alimentos que você come, indo junto com o alimento até ser eliminado pelas fezes. Isso evita que o fósforo vá para o seu sangue. O quelante deve ser tomado **JUNTO** com as refeições, ou, no máximo, 15 MINUTOS depois de cada refeição ou lanche rico em fósforo. A dose de quelante pode variar, consulte seu médico ou nutricionista para saber a dose correta.



Para conservar os níveis normais de fósforo em seu sangue, você deve tomar quelantes de fósforo nas quantidades e horários corretos, assim como não ingerir excessivamente alimentos ricos em fósforo.

Desta forma você **EVITA coceras em todo o corpo e calcificação (endurecimento) dos tecidos moles, como vasos sanguíneos, coração e pulmões, devido ao acúmulo de cálcio e do fósforo nestes locais.**

PERGUNTA: SE O FÓSFORO EM MEUS EXAMES ESTIVER MUITO ALTO, DEVO RETIRAR DA MINHA DIETA CARNES E OVOS?

**Não.** Pois estes alimentos, mesmo tendo grande quantidade de fósforo, são as principais fontes de proteína da nossa alimentação, e todo paciente em diálise precisa comer quantidades adequadas de proteína.

**Atenção:** quando os exames de fósforo estiverem altos, prefira reduzir: leite e derivados, chocolate e leguminosas (feijão, ervilha) primeiramente.

PERGUNTA: EXISTEM **ALIMENTOS QUE TEM MUITO FÓSFORO** QUE PODEM SER **EXCLUÍDOS** DA MINHA ALIMENTAÇÃO?

**Sim.** Alguns alimentos têm muito fósforo e **não** são necessários para que você se sinta bem. Segue abaixo a lista destes alimentos que podem ser excluídos da dieta:

- Outras carnes como: sardinha, frutos do mar (camarão, ostra, lula), miúdos (fígado, coração, moela), lingüiça, salsicha, salame, mortadela;
- Amendoim e preparações à base de amendoim (paçoca, pé-de-moleque), castanhas, nozes e avelã – OBS: estes alimentos também são riquíssimos em potássio!
- Queijos, iogurtes, creme-de-leite e doces à base de leite (sorvete, doce de leite, **chocolate**);
- Refrigerantes à base de cola (pepsi, coca-cola...); Cerveja.



👉 Junto com o **cálcio**, o **fósforo** ajuda a manter os ossos e os dentes saudáveis.

👉 Altos níveis de fósforo no sangue facilitam a retirada de cálcio dos ossos. Esta situação pode levar à doença óssea, que provoca dores, enfraquecimento e quebra dos ossos.

### ***Dicas:***

- Quelante pode e deve ser tomado durante a diálise caso você coma alimentos com fósforo.
- Tenha sempre uma quantidade de seu quelante em seu bolso ou bolsa, pois você esporadicamente pode querer comer algum alimento rico em fósforo fora de seu horário habitual e precisa tomar seu quelante imediatamente.

**Lembre-se: Alimento rico em fósforo + quelante = S A Ú D E !**

## **3. Proteína**



Uma ingestão alimentar suficiente é essencial para o crescimento, manutenção e melhora do seu estado nutricional. A ingestão de proteínas é importante porque perdemos grande quantidade desse nutriente em cada sessão de hemodiálise. A proteína é fundamental para evitar a desnutrição. Ela é responsável por manter sua massa muscular. Quando o paciente não ingere alimentos ricos em proteínas em quantidade suficiente, fica fraco e pode ter infecções. Os alimentos ricos em

proteínas que você deve consumir preferencialmente são:

### **Carnes (ave, peixe, porco e boi) e clara de ovo**

Às vezes o paciente pode se sentir enjoado com o cheiro da carne e evitar consumi-la. Isso pode acontecer porque a uréia do paciente renal tende a estar muito alta. Assim, para evitar que o paciente renal fique desnutrido ao não conseguir comer proteínas, segue a dica:

- Deve-se ingerir fontes protéicas no almoço e no jantar;
- Quando não conseguir comer nenhum tipo de carne, o paciente deve substituí-la por **4 claras de ovos** (= 1 bife médio) cozidas ou fritas, se tolerar bem;
- Evite comer carne vermelha mais de 2 vezes por semana.



## IMPORTANTE!

- Há uma quantidade correta de proteínas que você deve comer durante o dia, pois como os rins não funcionam, ela se acumula na forma de uréia no sangue e, em excesso, se torna **tóxica** para o seu corpo;

- A quantidade recomendada de proteína para que não falte e ao mesmo tempo não esteja em excesso, é **individual** (cada paciente tem sua recomendação) e será estipulada pelo seu nutricionista.

- Respeite sua cota diária de proteínas: **Não exagere!**



## 4. Sódio (sal)

Quando os rins não funcionam, é necessário controlar o sódio (o alimento em que o sódio é mais encontrado é no sal de cozinha), porque o corpo não consegue eliminá-lo. **Ingerindo o sal em excesso o seu corpo ficará inchado (edema) e sua pressão ficará alta, além de outras complicações.**

Os produtos que possuem em seus rótulos valores elevados de "sal" e "sódio", também devem ser evitados. **Nunca** retire totalmente o sal da sua dieta (a não ser que já esteja acostumado com uma dieta insossa), apenas consuma muito pouco, e evite os produtos industrializados que levam muito sódio em sua composição. **FIQUE DE OLHO NO RÓTULO!**

**Atenção:** o sal *DIET* e *LIGHT* **não** são adequados para você em hemodiálise, porque são ricos em potássio, o qual também é perigoso e prejudicial.



Para preparar e cozinhar os alimentos podem ser usados vários tipos de temperos que deixarão suas refeições saborosas. Podem ser usados em carnes, aves, peixes, vegetais, ou qualquer outro alimento. Sugestão: os temperos que mais lhe agradam podem ser moídos e colocados em um recipiente (tipo saleiro) para utilizá-los no preparo. Observe a seguinte relação de temperos:

- ❖ Alho, alecrim, aniz, canela, cebola, cebolinha, cominho, cravo da Índia, gengibre, vinagre, hortelã, limão, louro, manjericão, manjerona, mostarda (folha seca), noz moscada, orégano, páprica, pimenta (qualquer tipo, se bem tolerada), pimentão, essências (baunilha), salsinha, sálvia, tomilho.

É importante observar também que há **alimentos ricos em sódio** e que devem ser evitados, como por exemplo:

☞ Presuntos defumados, mortadela, bacon, paio, salsicha, lingüiça, salame, queijos, temperos prontos, sopas prontas, *catchup*, extrato ou molho de tomate enlatado, mostarda, maionese (ex. helmman's), margarina ou manteiga com sal, vegetais enlatados (palmito, milho, ervilha, pickles, cogumelos), azeitonas, salgadinhos de lanchonete (coxinha, quibe, pastel, etc.), salgadinhos "chips", molho de soja (ex. shoyo).



## 5. Líquidos



É muito freqüente ocorrer acúmulos de líquido em seu corpo, já que seus rins não estão conseguindo eliminar os excessos através da urina. **O acúmulo de líquidos em seu corpo causa ganho de peso no período entre as diálises, inchaço (edema) nas pernas, tornozelos, mãos, além de dificuldade em respirar e aumento da sua pressão sanguínea.** Quando maior a quantidade de água, maior o desconforto durante a diálise, além de torná-la mais longa.

### Como saber o quanto de líquidos eu posso beber?

Se você urina 1000 ml (1 litro) por dia, você pode ingerir 1500 a 1600 ml (1,5 a 1,6 litro) por dia. Se você **não** urina mais, você pode ingerir até 600 ml por dia, que é equivalente a 3 copos tipo requeijão.

### Como controlar o consumo de líquidos e a sede...

- ★ Use bebidas e frutas geladas, balas ou chicletes de hortelã ou menta;
- ★ Faça bochechos com água ou molhe os lábios;
- ★ Chupe cubos de gelo;
- ★ Lembre-se que algumas frutas, como a laranja, tangerina, melão e melancia contêm muita água. Além disso, os alimentos como sorvete, sopas, sucos, gelatina, café, gelo, leite, chá, refrigerante e bebida alcoólica também são considerados líquidos.







## DICAS ÚTEIS e IMPORTANTES:

> Utilize uma garrafa medidora. Preencha essa garrafa de água com quantidade de líquido liberada para seu consumo diário (exemplo: 500 ml), conforme você vai bebendo ou consumindo alimento rico em líquido, vai retirando da garrafa a mesma quantidade de água. Quando a garrafa estiver vazia é sinal que você já consumiu sua cota diária de líquido.

> Diminua a quantidade de sal da sua alimentação, pois sal provoca sede e retém líquido [\*alimentos muito doces também

provocam sede\*]

> A água acompanha o sódio e é igualmente responsável pela sobrecarga de líquidos: aumento de peso, inchaço, hipertensão e até insuficiência cardíaca. Também com relação à água, seu nefrologista dirá quanto de líquido você deverá ingerir diariamente.

### CONSELHOS PARA QUANDO COMER FORA DE CASA

Uma dieta não deve impedir a sua vida social, nem a ida a restaurantes. Saia tranquilo, desde que:

**1 - Peça que não seja adicionado sal aos pratos; 2 - Escolha os grelhados; 3 - Controle as quantidades; 4 - Evite pratos ricos em proteínas, sódio ou potássio.**

#### Como fazer o pedido:

**Batatas** ➔ cozidas ou em purê. **Vegetais** ➔ escolha os que são menos ricos em potássio, ou tente reduzir a quantidade se não for possível evitá-los; os condimentos (vinagre, limão etc) podem ser usados livremente. **Sobremesas** ➔ escolha frutas menos ricas em potássio ou compota de fruta (sem calda); ou recorra a bolos secos (biscoitos etc); procure também evitar os doces à base de ovo ou que contenham frutas secas ou chocolate. Obs: você poderá ingeri-los apenas se a refeição tiver sido pobre em potássio. **Bebidas** ➔ reduza a dose diária; beba menos no dia anterior; escolha bebidas "mini", tomando-a em pequenos goles para durar mais.



### O único alimento "**proibido**" ao paciente renal é a CARAMBOLA!



Os rins são responsáveis pela eliminação de restos e excessos da dieta através da urina. Os pacientes com insuficiência renal crônica não conseguem eliminar essas "toxinas", ficando acumuladas no sangue. Na fruta carambola contém uma neurotoxina ainda desconhecida, que pode trazer sérios problemas neurológicos para os pacientes renais crônicos e também fazer com que eles corram o risco de morrer, em casos mais graves. Estudos comprovam que estes pacientes que ingerem carambola podem desenvolver sintomas neurológicos. Os sintomas são: soluços persistentes, distúrbios de consciência em vários graus, diminuição da força muscular, dificuldade para respirar e paralisia severa. Portanto recomendamos que você NÃO consuma carambola, nem suco ou preparações com esta fruta (cuca, doces, geléias).