

Alimentação para diálise

Quando a pessoa tem um rim que não consegue eliminar adequadamente as substâncias prejudiciais para o corpo que vem da alimentação, devemos ficar muito atentos a o que comemos.

Então, o que posso comer?

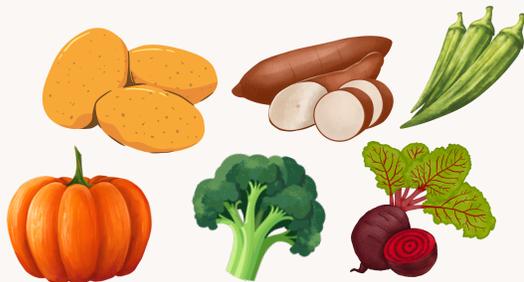
Frutas:

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 (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

Posso diminuir o sódio da minha alimentação, com essas estratégias:

Use pouco sal no preparo dos alimentos ou, se preferir, prepare tudo sem sal e acrescente 1 g no almoço e 1 g no jantar (1 g = uma tampinha de caneta ou uma colher de café rasa).

Prefira margarina e manteiga sem sal.

Use alho, cebola, salsinha, açafrão, pimenta, cominho, manjerição, alecrim, sálvia, orégano, louro, gergelim, cravo da índia, cebolinha, estragão, noz moscada, manjerona, suco de limão, páprica, colorau, pimentão, tomilho ou vinagre.



No geral, devemos evitar sal em excesso, produtos industrializados, embutidos, frutos do mar, doces e líquidos, além de comer com muita atenção: leite e derivados, leguminosas e frutas ricas em potássio.

EVITE alimentos com fósforo

Alimentos industrializados costumam ter conservantes ricos em fósforo, prefira alimentos que são comprados na feira.

"Desembale menos e descasque mais!"

Como são todos fontes de proteínas é recomendável comer apenas um deles por refeição



Leite e derivados (queijo, iogurte, chocolates)

Carnes em geral (especialmente sardinha, frutos do mar, miúdos, lingüiça, salsicha, presunto, mortadela, salame, peito de peru e miúdos como moela, fígado, coração, sarapatel, dobradinha, chouriço)

Oleaginosas (amendoim, castanha, nozes e avelãs)

Gema de ovo

Feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja

Coca-Cola e cerveja

Pão francês e biscoito água e sal

Para carnes de frango, peixe, boi e porco escolha o pedaço do tamanho da palma da mão



Veja que as três grandes restrições são a quantidade de líquidos, a ingestão da carambola e os alimentos artificiais. O restante, pode estar incluso nas refeições desde que em quantidades pequenas e com preparos adequados.

EVITE alimentos com potássio



Abacate, banana prata, banana nanica, goiaba, graviola, jaca, kiwi, laranja pêra ou bahiana, mamão, maracujá, melão, mexerica ou tangerina, nectarina, uva
Açaí
Água de coco
Damasco
Figo
Fruta-do-conde

Feijão, ervilha, grão de bico, soja
Frutas secas (coco, uva passa, ameixa seca, damasco, tomate seco, extrato de tomate)
Oleaginosas (nozes, avelã, amendoim, amêndoa, castanhas, pinhão)
Sal dietéticos ou light
Chocolate
Café solúvel
Sucos de fruta concentrados

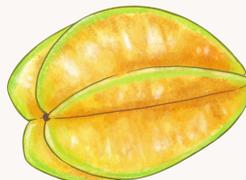


Uma estratégia para diminuir a quantidade de potássio dos alimentos consiste em:

- 1- lavar e descascar os vegetais
- 2- cortar em cubos e cozinhar por 15 minutos
- 3- eliminar a água do cozimento antes de consumir

ATENÇÃO!!

É **PROIBIDO** COMER CARAMBOLA!!!



Dicas: tenha o hábito de montar uma lista de compras no mercado. E lembre-se que a ingestão diária de líquidos deve ser de 500 mL + o volume de urina de 24 horas.

EVITE alimentos com muito 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, picles, palmito.
Margarina ou manteiga com sal.
Temperos e molhos prontos (como sazon e caldo knorr)
Sopas e alimentos de pacote (como miojo)

Tomar pouco líquido

Para controlar a sede:

- Evite alimentos com muito sal e muito doce, pois dão mais sede.
- Prefira bebidas e frutas geladas, elas promovem mais saciedade.
- Evite sopas e caldos, porque apresentam grande quantidade de líquidos.
- Defina, na quantidade recomendada de líquidos, o quanto será reservado para a água. Coloque em uma garrafa para seu melhor controle.

Quando eu sentir muita sede, o que devo fazer?

- Faça bochechos com água ou molhe os lábios.
- Chupe pedrinhas de gelo (uma forma tem cerca de 250 mL), mas não se esqueça de contabilizar a quantidade de gelo ingerida na quantidade de líquidos permitida por dia.
- Mastigue folhas de hortelã ou cidreira.