

# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA EM HEMODIÁLISE

Residência Multiprofissional em Nefrologia - SES DF

Felipe Costa - Nutricionista CRN 15445  
Natália Tramontini - Nutricionista CRN 14798  
Sheila Borges - Nutricionista CRN 2174





# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA EM HEMODIÁLISE

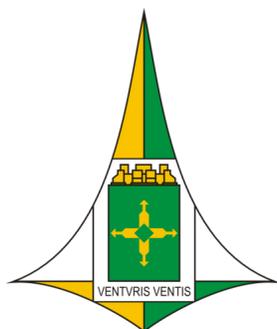
Residência Multiprofissional em Nefrologia - SES DF

## Autores

Felipe Costa - Nutricionista CRN 15445

Natália Tramontini - Nutricionista CRN 14798

Sheila Borges - Nutricionista CRN 2174



Brasília - DF  
2019

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Biblioteca Setorial do Hospital Regional de Taguatinga

C837o Costa, Felipe

Orientações nutricionais para pacientes com doença renal crônica em hemodiálise / Felipe Costa, Natália Tramontini, Sheila Borges. Brasília-DF, 2019.

32p.: il.

Residência Multiprofissional em Nefrologia - SES DF.

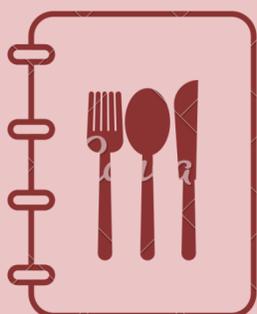
1. Nutrição. 2. Hemodiálise. 3. Orientação nutricional. 4. Doença renal crônica. II. Tramontini, Natália. II. Borges, Sheila. III. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal.

CDU – 613.2-008.6

# *Apresentação*

A nutrição adequada para o paciente com doença renal crônica (DRC) em tratamento de hemodiálise proporciona uma melhor qualidade de vida e colabora para a redução de sintomas que a doença acarreta. Levando em consideração as diversas mudanças que o tratamento diálitico gera no estilo de vida dos portadores de DRC, o tratamento nutricional busca promover mais comodidade na rotina de vida.

Com isso, elaborou-se esta cartilha de orientações nutricionais para pacientes em hemodiálise baseada em evidências científicas comprovadas com o intuito de promover maior adesão ao tratamento e benefícios à saúde.



# Sumário

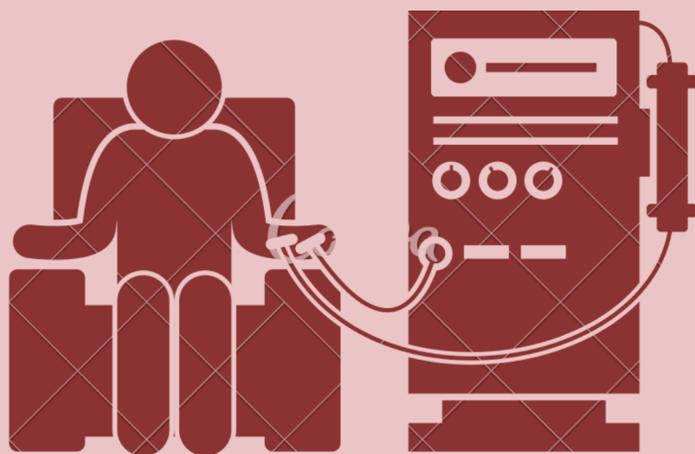
O que é hemodiálise?	06	Quais os principais ali- mentos ricos em sódio?	12
Por que preciso cuidar da minha alimentação?	06	Tenho muita sede! E agora?	13
O que essas substâncias em excesso fazem no meu corpo?	07	Como controlo a quan- tidade de líquidos que posso beber?	13
A diálise consegue tirar todas essas substâncias do meu corpo?	07	E como faço as melhores escolhas?	14
E o peso, como funciona na hemodiálise?	08	Como reduzo a quanti- dade de potássio dos alimentos?	15
E o excesso de líquidos, faz mal?	09	E as proteínas?	16
Então, como posso ter uma alimentação equilibrada?	10	Por que não posso comer muita proteína?	17
Quais são as principais fontes dessas substâncias que devo evitar?	11	Como tempero minha comida?	17
E o sódio?	12	Complicações comuns em pacientes com DRC	18
Por que preciso ter cuidado com o sódio?	12	Referências bibliográficas	
		Receitas especiais	20-28

## *O que é hemodiálise?*

Hemodiálise é um procedimento através do qual uma máquina limpa e filtra o sangue, ou seja, faz parte do trabalho que o rim doente não pode fazer. O procedimento libera o corpo dos resíduos prejudiciais à saúde, como o excesso de sal e de líquidos. Também controla a pressão arterial e ajuda o corpo a manter o equilíbrio de substâncias como sódio, potássio, uréia e creatinina.

## *Por que preciso cuidar da minha alimentação?*

Quando os rins não funcionam, substâncias como potássio, fósforo, uréia, sódio e água vão se acumulando no sangue. A maior quantidade destas substâncias causam problemas no corpo e prejudicam o tratamento, por isso o cuidado com a alimentação é tão importante.

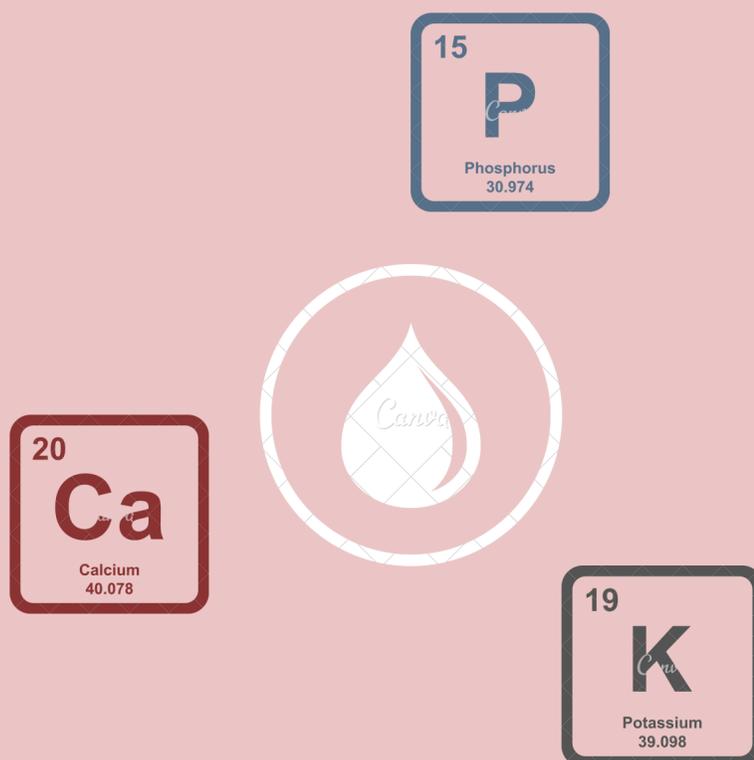


*O que essas substâncias em excesso fazem no meu corpo?*

O acúmulo dessas substâncias leva a fraqueza nas pernas, câibras, palidez da pele, coceira no corpo todo, cansaço fácil, inchaço, paralisia corporal, constipação, arritmia, dores nos ossos, diminuição da urina, entre outros.

*A diálise consegue tirar todas essas substâncias do meu corpo?*

Não. A diálise ajuda muito, mas não trabalha 24 horas por dia como o rim saudável.



# *E o peso, como funciona na hemodiálise?*

Você deve ficar atento a alguns conceitos que te ajudam a entender o seu tratamento

## **GANHO DE PESO INTERDIÁLITICO:**

É o peso que você ganha entre uma sessão de hemodiálise e a outra (intervalo dialítico)

## **PESO SECO:**

É o peso ideal com que você sai no final de uma sessão de hemodiálise. Com ele você deve se sentir bem e com a pressão arterial normal



## **O QUE EU SENTIREI SE GANHAR MUITO PESO ENTRE AS SESSÕES DE DIÁLISE?**

O excesso de líquidos (peso) leva ao inchaço (edema), podendo causar edema de pulmão e dificulta as sessões de hemodiálise, pois, quanto mais inchado mais líquido tem que ser tirado pela máquina.



## *E o excesso de líquidos, faz mal?*

Sim. O consumo em grande quantidade de líquidos causa: aumento da pressão, inchaço, falta de ar e edema agudo de pulmão.

Além disso, durante a hemodiálise, podem ocorrer câimbras, náuseas, vômitos. Com o tempo, seu coração aumenta de tamanho, o que ocasiona cansaço fácil, e falta de ar aos mínimos esforços.

### *Lembre - se:*

A restrição líquida engloba água, leite, suco, chá, café, sopa, caldo, iogurte, gelatina e todos os alimentos que têm, em sua composição, grande quantidade de água, principalmente frutas (ex: melancia, melão, abacaxi), verduras e legumes.



# Então, como posso ter uma alimentação equilibrada?

Em primeiro lugar devemos conhecer a função dos nutrientes que, se não controlados, podem fazer mal ao nosso corpo, como:

## Fósforo alto:

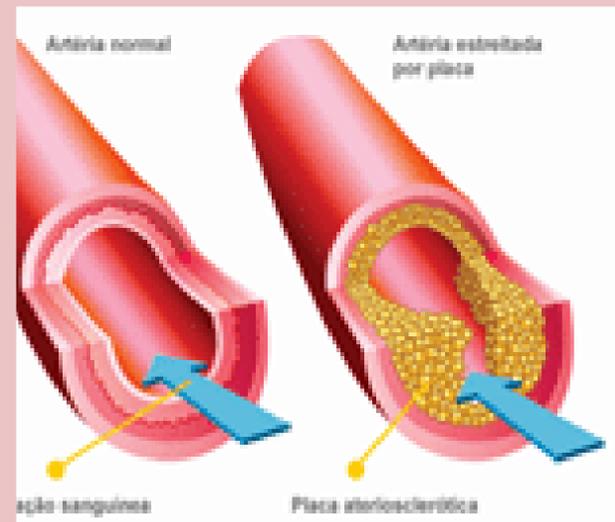
Coceira intensa



Dores nos ossos

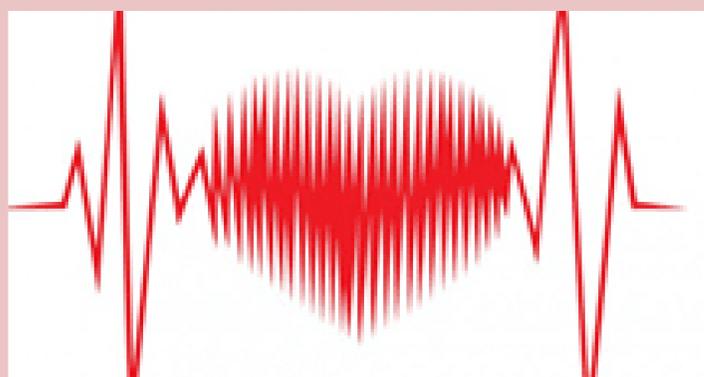


Arteriosclerose  
(Placa de gordura nos vasos)



## Potássio alto:

Arritmia/ parada cardíaca



Fraqueza muscular



Cansaço



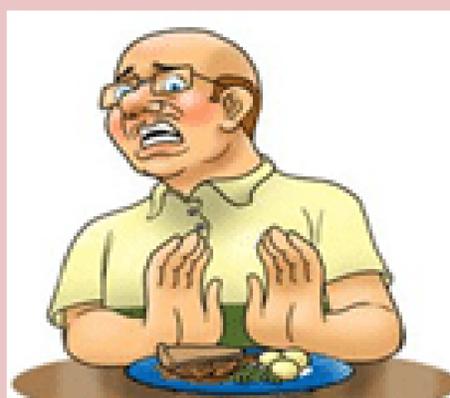
## Acúmulo de líquido:

Edema pulmonar e corporal



## Acúmulo de Ureia:

Falta de apetite



Náuseas



# Quais são as principais fontes dessas substâncias que devo evitar?

## Fósforo e Ureia:

- Carnes em geral (Miúdos, salsicha, sardinha, carne de porco, linguiça)
- Leite e derivados (queijos, chocolate, iogurte, sorvete)
- Amendoim e castanhas
- Grãos (feijão, ervilha, soja, lentilha e milho)
- Refrigerantes
- Cerveja



## Potássio:

- Melão - 1 fatia
- Frutas secas
- Kiwi - 1 unidade
- Cupuaçu em polpa
- Banana prata/nanica - 1 unidade
- Laranja baía/ pêra - 1 unidade
- Mamão formosa - 1 fatia
- Água de coco - 1 copo 200ml
- Beterraba - 1/2 xícara
- Tomate - 1 unidade
- Quiabo - 1/2 xícara
- Abóbora - 1/2 xícara
- Batata (todas) - 1/2 unidade
- Mandioca cozida - 3 col. sopa



## Lembre-se:

Paciente renal NÃO pode consumir carambola, pois possui uma substância tóxica ao rim.



O sódio está presente em muitos alimentos industrializados, principalmente no sal de cozinha. Porém, temos que prestar atenção não só na quantidade de sal, mas também no teor de sódio dos outros alimentos.

### *Por que preciso ter cuidado com o sódio?*

O sódio em excesso pode elevar a pressão arterial, reter líquido e aumentar o inchaço corporal. Além disso é um fator de risco para doenças cardiovasculares.

### *Quais os principais alimentos ricos em sódio?*

- Embutidos em geral (presunto, mortadela, bacon, linguiça, salame, salsicha)
- Sardinha, carne seca, atum, bacalhau
- Queijos em geral (mussarela, prato, cheddar)
- Conservas (milho, ervilha, azeitona, palmito)
- Manteiga ou margarina com sal
- Temperos e molhos prontos (ex: tabletes, em pó)
- Sopas e alimentos de pacote (macarrão instantâneo)
- Sal de mesa



## Tenho muita sede! E agora?

- Evite comidas com muito sal
- Prefira bebidas e frutas geladas
- Evite comer muito doce
- Respire mais pelo nariz do que pela boca
- Quando sentir a boca seca coloque um pedaço de limão na boca para estimular a saliva
- Mastigue folhas de hortelã ou cidreira
- Evite sair no sol principalmente em dias secos, caso necessário, utilize proteção solar



## Como controlo a quantidade de líquidos que posso beber?

- Separe na geladeiras garrafas: uma com a água do dia e outra com a água para preparar as refeições, sucos, chá, entre outros
- Separe um copo pequeno e use ele para tomar seus líquidos

**Siga a restrição de líquidos que o seu médico ou nutricionista prescrever, isso te ajudará muito no tratamento!**



# *E como faço as melhores escolhas?*

## Alimentos com médio teor de potássio:

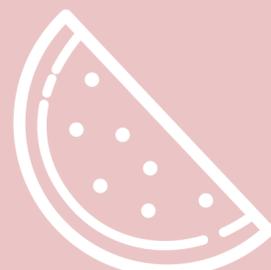
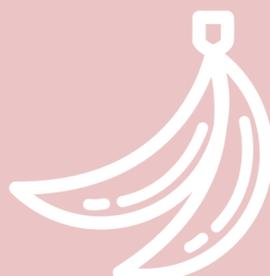
- Goiaba - 1 unidade
- Abacaxi - 1 rodela
- Maçã - 1 unidade
- Manga - 1/2 unidade
- Mamão papaya - 1 fatia
- Melancia - 1 fatia
- Morango - 1/2 xícara
- Uva itália - 15 unidades
- Pêssego - 1 unidade
- Laranja lima - 1 unidade
- Caqui - 1 unidade
- Abacate - 2 col de sopa
- Couve - 1/2 xícara
- Brócolis - 1/2 xícara
- Cenoura - 1 unidade
- Chuchu - 4 col de sopa
- Abobrinha - 4 col de sopa
- Milho - 1/2 espiga
- Couve - flor - 1/2 xícara
- Berinjela - 1/2 xícara

**Consoma até 4 porções por semana**

## Alimentos com baixo teor de potássio:

- Banana maçã - 1 unidade
- Maracúja - 1 unidade
- Jabuticaba - 20 unidades
- Lima - 1 unidade
- Limão - 1 unidade
- Ameixa fresca - 1 unidade
- Caju - 1 unidade
- Alface - 1 xícara
- Pimentão - 1 unidade
- Pepino - 1/2 unidade
- Repolho - 1/2 xícara
- Agrião - 1/2 xícara

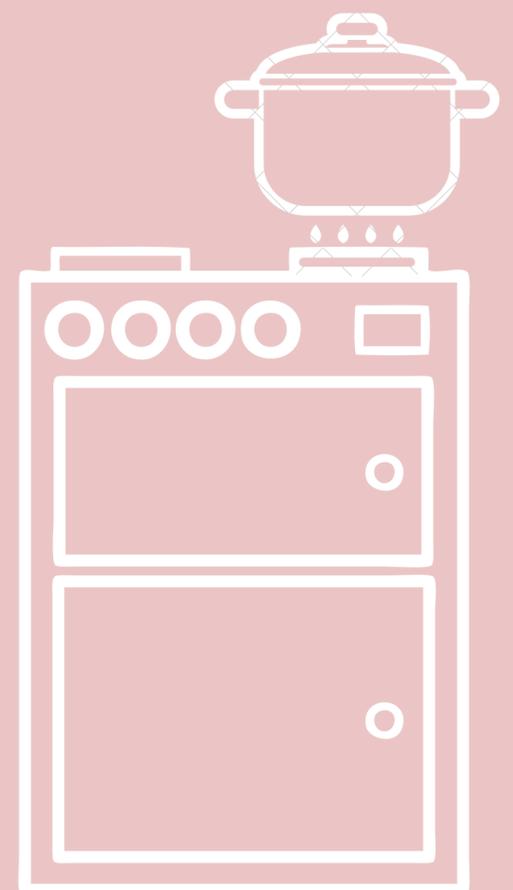
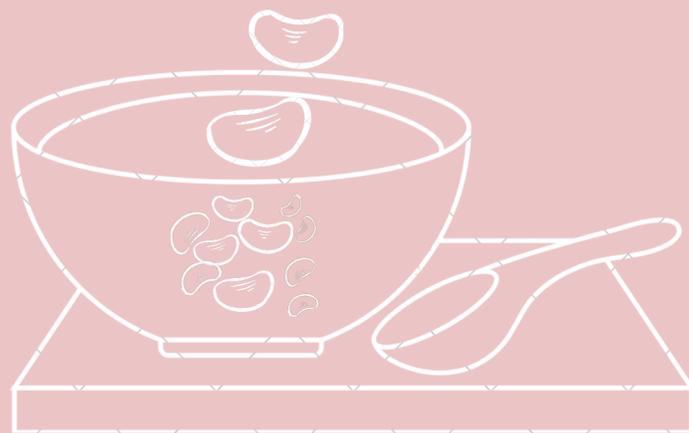
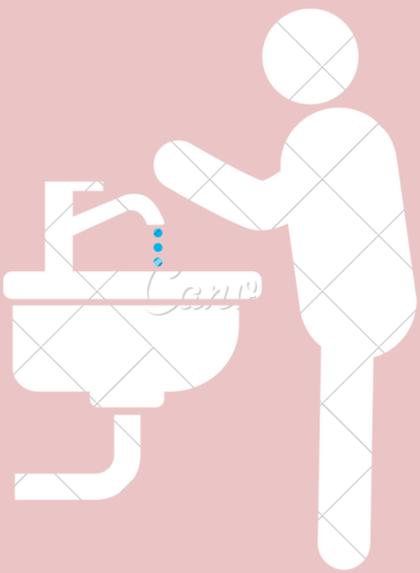
**Consoma até 2 porções por dia**



# Como reduzo a quantidade de potássio dos alimentos?

- Descascar as frutas ou vegetais
- Deixar de molho por no mínimo 30 minutos
- Escorrer a água que deixou o alimento de molho
- Colocar em uma panela com outra água e deixar ferver
- Escorrer a água do cozimento
- Refogar

Faça o mesmo processo com o feijão (Remolho)



A falta de proteínas no organismo pode levar a desnutrição e causar complicações, deixando seu organismo mais fraco e com maior risco de infecção.

Os alimentos ricos em proteína, como as carnes em geral (frango, carne vermelha, peixe, etc), ovos, leite e queijos são ricos em fósforo, por isso, é preferível que você coma sem exageros, como recomendado pelo seu Nutricionista.

Durante a sessão de diálise é perdido uma quantidade significativa de proteína e a Doença Renal Crônica pode levar o paciente a desnutrição, dessa forma, o consumo de uma alimentação equilibrada com boas fontes de proteínas é fundamental.



## *E por que não posso consumir proteína em excesso?*

Depois de consumidas, as proteínas fornecem diversos nutrientes, porém, esse processo deixa um produto final, a URÉIA. O Rim saudável a elimina através da urina, entretanto, no paciente renal essa eliminação não é total, levando ao seu acúmulo no sangue. Por isso, é preciso ter cuidado com a quantidade de proteínas ingeridas pela alimentação.

## *Como tempero minha comida?*

Faça uso de temperos naturais:

- Alho
- Cebola
- Alecrim
- Açafrão
- Orégano
- Manjericão
- Páprica
- Gengibre
- Cominho
- Colorau
- Manjerona
- Curry
- Cravo
- Cebolinha
- Salsinha
- Canela
- Anis
- Noz Moscada



# Complicações comuns em pacientes com Doença Renal Crônica:

## Intestino preso (Constipação)

### Prefira:

- Frutas com bagaço e a casca (laranja, mamão, manga, abacaxi, uva, abacate)
- Hortaliças (cenoura e beterraba crua, quiabo, folhosos em geral)
- Leguminosas (Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico - Seguindo o remolho)
- Coloque uma colher de sopa de azeite ou óleo de linhaça na salada

### Evite:

- Alimentos refinados e industrializados (pães, farinha, massa, biscoito, arroz)

## Diarréia

### Prefira:

- Batata, mandioca, cará, inhame, legumes cozidos (chuchu, cenoura, maçã sem casca, goiaba sem casca, banana maçã, caju)

### Evite:

- Carnes gordas, frituras e molhos condimentados
- Leite e derivados
- Alimentos integrais
- Alimentos formadores de gases (feijão, couve, brócolis, repolho, batata doce)
- Frutas com casca



Se os sintomas persistirem, procure seu médico

# *Referências bibliográficas*

INSTITUTO CRISTINA MARTINS. **Lista de Substituição de alimentos para a Dieta de Pessoas com Doença Renal.** [2019].

PAIVA, A. K. F. et al. **Temperos da vida:** como os sabores cuidam e conectam. Um minimanual de como a comida pode auxiliar no tratamento do câncer de mama. Goiânia: UFG-FANUT/APCAM, 2019.

PINHEIRO, A. B. V. et al. **Tabela de medidas caseiras.** 4. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2004. Disponível em: <https://nutrisaude14.files.wordpress.com/2014/08/tabela-de-medidas-caseiras.pdf>. Acesso em: 10. out. 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. **Nutrição.** Disponível em: <https://sbn.org.br/publico/nutricao/>. Acesso em: 10. out. 2019.

UNICAMP. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (Campinas, SP). **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO.** 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. 161p. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>. Acesso em: 10. out. 2019.



# *Receitas especiais*





# Sal de ervas

*Aprenda a diminuir o consumo de sal e preservar o sabor*

## Ingredientes

- 1/2 xícara de alecrim desidratado
- 1/2 xícara de orégano
- 1/2 xícara de manjeriço fresco
- 1/2 xícara de salsinha
- 1/2 xícara de sal

## Modo de preparo

- Bater tudo no liquidificador e guardar em um pote de vidro bem fechado
- Utilizar para preparar as refeições

As ervas podem ser escolhidas de acordo com sua preferência, desde que sejam naturais.



# Caldo de Legumes

*Um caldo natural, sem excesso de sal*

## Ingredientes

- 02 litros de água
- 02 cebolas médias
- 02 tomates médios
- 02 cenouras médias
- 02 dentes de alho (picados)
- 02 colheres de sopa cheias de cebolinha (picada)
- 01 colher de sopa cheia de salsinha

## Modo de preparo

- Em uma panela, junte todos os ingredientes. Quando ferver, cozinhe em fogo médio por 30 minutos. Coe e está pronto para usar
- Usar formas de gelo para congelar

Esse caldo é para ser usado no cozimento de suas refeições.  
Não é para tomar!



# Coquetel Laxante

*Problemas com intestino  
"preso"? Calma!*

## Ingredientes

- 1/2 unidade de mamão papaia
- 1 colher de farelo de aveia ou de trigo
- 1 laranja
- 1 unidade de iogurte natural desnatado
- 1 maçã

## Modo de preparo

- Retirar as cascas e as sementes
- Bater todos os ingredientes no liquidificador

Lembre-se de não ultrapassar sua restrição de líquidos diária



# Coquetel Obstipante



*Problemas com intestino "solto"?  
Calma!*

## Ingredientes

- 1/2 unidade de goiaba vermelha
- 1/2 xícara de chá de água bem gelada
- 2 col. de sopa de suco de limão

## Modo de preparo

- Corte a polpa da goiaba e coloque-a no liquidificador (Sem casca)
- Junte a água e o suco de limão e bata bem
- Coe o suco e aproveite!

Atenção: não esquecer de higienizar as frutas antes de usá-las.

Lembre-se de não ultrapassar sua restrição de líquidos diária



# Água saborizada

*Gosto ruim na boca?  
Experimente essa receita*

## Ingredientes

- 500 ml de água filtrada ou mineral
- 1 limão-taiti médio
- 1/2 colher de sopa de gengibre fresco picado
- 1/2 xícara de chá cheia de folhas de hortelã

## Modo de preparo

- Após a higienização dos limões, corte-os em fatias finas com casca
- Adicione todos os ingredientes à água e deixe-os descansar na geladeira por no mínimo 01 hora
- Coar e colocar em formas de gelo

Lembre-se de não ultrapassar sua restrição de líquidos diária



# Suco Fortalecedor

*Se sentindo fraco? A energia está aqui!*

## Ingredientes

- 1/2 polpa ou 6 unidades de acerola
- 1/2 folha de couve
- 1 fatia de gengibre fresco
- 100 ml de água

## Modo de preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador
- Tente beber sem coar

Lembre-se de não ultrapassar sua restrição de líquidos diária

Esse suco é feito com fruta baixo potássio!!



# Crepioca de frango



*Perdendo peso? Vamos de receita proteica.*

## Ingredientes

- 2 OVOS;
- 3 col de sopa de goma de tapioca;
- 1 col. de chá de sal;
- Manteiga para untar;
- 2 col. de sopa de frango desfiado temperado para o recheio (com temperos naturais)

## Modo de preparo

- Bater todos os ingredientes (menos o frango) com um garfo até ficar com consistência homogênea
- Aquecer a frigideira untada em fogo médio. Despejar a massa na frigideira
- Quando a massa estiver dourada adicionar o frango e enrolar



# Omelete de Courve-flor



*Perdendo peso? Vamos de receita proteica.*

## Ingredientes

- 2 gemas
- 3 claras
- 2 col. de sopa de leite líquido
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 dente de alho picado
- 1 fatia de queijo minas em cubos
- 1 punhado de couve-flor fatiado
- 1 fio de azeite de oliva (para untar)

## Modo de preparo

- Bater os ovos (claras, gemas) com o leite, alho e a cebola picada
- Coloque a mistura em uma frigideira untada com azeite
- Cozinhar a omelete em fogo baixo por 10 minutos
- Distribua o queijo minas em cubos e o couve-flor por cima da omelete
- Cozinhar por mais 5 minutos e sirva em seguida



# Controle diário dos líquidos

Qual sua restrição? \_\_\_\_\_ ml

( ) Dom ( ) Seg ( ) Ter ( ) Qua ( ) Qui ( ) Sex ( ) Sáb

Água: \_\_\_\_\_ ml

Café e chás: \_\_\_\_\_ ml

Leite e derivados: \_\_\_\_\_ ml

Sucos e shakes: \_\_\_\_\_ ml

Sopas e caldos: \_\_\_\_\_ ml

Outras bebidas: \_\_\_\_\_ ml

Gelo: \_\_\_\_\_ pedras

Considerar que uma pedra de gelo contém 20 ml



Escreva à lápis para reutilizar!!!



*A alimentação saudável é o principal remédio para o seu tratamento!*



RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM  
**NEFROLOGIA**

*Esse livro não apresenta fins comerciais e não pode ser vendido.*