



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA indivíduos com doença renal crônica

EM ÉPOCA DE COVID-19

A doença renal crônica e o covid-19

Os indivíduos com doença renal crônica (DRC) apresentam maior chance de desenvolver quadro mais grave de covid-19.

Embora o impacto do covid em pacientes com doença renal não tenha sido estudado, segundo a Sociedade Brasileira de Nefrologia, qualquer pessoa que esteja do estágio 3 da doença em diante, tem sido definida como parte do grupo de risco. E portanto, devem seguir a recomendação de distanciamento social.

A alimentação tem papel fundamental, uma vez que a terapia nutricional tem como objetivo auxiliar no tratamento das complicações provenientes da redução da função renal e manter um bom estado nutricional.



Dois nutrientes que merecem atenção na alimentação do paciente renal são: o potássio e o fósforo

O potássio é importante para o funcionamento dos músculos do corpo, seu excesso, porém, pode causar fraqueza muscular, enfraquecimento de batimento cardíaco e até parada cardíaca.

O fósforo é importante para manter seus ossos fortes e saudáveis, mas seu excesso pode causar coceira, dores ósseas, fragilidade e fratura.

Dê preferência a frutas e vegetais com menor teor de potássio:

Pêra, abacaxi, pêssego, limão, maçã, manga. Repolho, abobrinha, couve-flor, brócolis, alface, chuchu, pepino, agrião, quiabo e vagem. Lembre-se: os vegetais devem ser cozidos na água, para ajudar a reduzir o potássio.

Evite alimentos ricos em fósforo:

Frutos do mar, sardinha, miúdos, embutidos, chocolates, leite e derivados, refrigerantes, cerveja.

Siga as orientações do seu nutricionista e médico

Proteínas



As proteínas são importantes para o crescimento, cicatrização e defesa do organismo, são elas: leite e derivados, carnes, aves, ovos e peixes. Porém é neste grupo que também encontramos o fósforo e um produto de sua digestão, chamado uréia. Quando a uréia se acumula no corpo, pode levar à náuseas, vômitos e falta de apetite.

A diálise não tira totalmente essa uréia, portanto é importante equilibrar este nutriente e seguir a prescrição do seu nutricionista.

É recomendável o consumo de uma fonte de proteína por refeição. Para garantir o controle e nutrição.

Sal e Sódio

Reduza o sal das refeições e não utilize substitutos, como sal light, já que podem conter concentrações elevadas de potássio.

Evite alimentos industrializados e embutidos (presunto, peito de peru, mortadela, bacon).

Use temperos naturais: alho, cebola, cebolinha, cominho, cúrcuma, orégano, majoricão, tomilho, páprica, noz moscada. Temperos completos e em tabletes devem ser evitados, pois apresentam quantidade elevada de sódio.





Água e líquidos



A água é indispensável, e faz parte de 60% do nosso corpo, além de ajudar a manter a temperatura corporal, transporta nutrientes.

Porém o excesso de líquido pode levar a falta de ar, edema agudo de pulmão, acarretando também a náuseas, cãimbra e mal estar na diálise.

- Quando sentir sede, chupe pedrinhas de gelo
- Faça bochechos com água ou molhe a boca
- Mastigue folhas de hortelã
- Adote uma garrafinha para controlar seu líquido do dia

Siga a recomendação do seu nutricionista e médico referente a quantidade diária de líquido a ser consumida. Essa recomendação é individualizada.

Referências

Sociedade Brasileira de Nefrologia. Disponível em:
<http://www.sbn.org.br>.

RIELLA, M., MARTINS, C. Nutrição e o Rim. (2ª ed.) São Paulo. Guanabara Koogan, 2013

Kidney Care UK. Coronavirus (Covid-19) guidance for patients with kidney disease: the latest news and information about Covid-19 for kidney patients. <https://www.kidneycareuk.org/news-and-campaigns/coronavirus-advice/>

National Kidney Foundation (NKF). Be Prepared: kidney Patient Prep for Coronavirus. <https://www.kidney.org/contents/be-prepared-kidney-patient-prep-coronavirus>

Atribuições de Imagens

https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/gosta-de-sucos-detox-aprenda-a-evitar-o-desperdicio-de-alimentos-no-seu-preparo_a8494/1

<https://www.catuacontece.com.br/a-nossa-agua/>.

<https://www.canva.com/design/DAD6vkIE6Bk/7-MfFZZYinK-AMSM8BKWyg/edit#>

<https://hospitalnovo.com.br/hemodialise/>

<https://www.hipolabor.com.br/blog/hipolabor-alerta-importancia-de-reduzir-o-sodio-na-alimentacao/>

Grupo de Pesquisa em Nutrição, Saúde do
Trabalhador e Doenças Crônicas
GEMNUT

NefroSaúdeS

Elaborado por:

Prof^a Dr^a Luciane Bresciani Salaroli

Prf^a Dr^a Fabiola Lacerda Pires Soares

Marina Abelha Barreto (mestranda em Nutrição e Saúde)

Nina Mara Paterlini Marques (mestranda em Nutrição e Saúde)

