

Nutrição e Insuficiência Renal Crônica

Escrito por Administrator

Seg, 01 de Agosto de 2011 20:51 - Última atualização Qua, 16 de Abril de 2014 00:36

Para o paciente com insuficiência renal crônica, a dieta é uma parte importante do plano de tratamento. A dieta recomendada pode ser modificada com o tempo se a insuficiência renal piorar. Devem ser feitos diversos exames para "manter sob controle" a saúde alimentar geral do paciente. O médico também pode encaminhar o paciente para um nutricionista profissional que irá ajudá-lo a planejar a usar os alimentos certos nas quantidades certas. Algumas coisas são importantes para a dieta do paciente, incluindo:

- usar a quantidade correta de calorias e proteínas

- outros nutrientes importantes na dieta do paciente : sódio, fósforo, cálcio, potássio

- Líquidos

- vitaminas e minerais

- manutenção de peso corporal saudável

- lidar com necessidades especiais de alimentação

- diabetes

- dietas vegetarianas

- como a saúde alimentar é verificada

□ outros recursos que podem auxiliar o paciente.

A dieta alterada

A dieta de um paciente com insuficiência renal crônica pode se alterar com o tempo, dependendo do nível de funcionamento da função renal. A taxa de filtração glomerular, ou TFG, é a melhor forma de acompanhar o nível da função renal. O médico pode estimar a TFG a partir dos resultados de um exame de sangue de creatinina e da idade, sexo e tamanho corporal do paciente. Se a insuficiência renal progredir e a TFG continuar a diminuir, a quantidade de proteínas, calorias e outros nutrientes da dieta devem ser ajustados para atender às novas necessidades. Se, no final, for necessário diálise ou transplante do rim, a dieta será baseada na alternativa de tratamento que o paciente escolheu. O médico pode encaminhar o paciente para um nutricionista profissional que irá explicar as mudanças que são necessárias na dieta do paciente e ajudá-lo a escolher os alimentos adequados.

Uso da quantidade correta de calorias.

A disponibilidade de um nível suficiente de calorias é importante para a saúde e o bem-estar geral do paciente. As calorias são encontradas em todos os alimentos. Elas são importantes porque fornecem energia ao organismo, ajudam na manutenção de peso saudável, ajudam o corpo a utilizar proteínas para formar músculos e tecidos. Como a dieta recomendada pode limitar as proteínas, o paciente pode estar excluindo uma importante fonte de calorias. Em consequência, o paciente pode precisar obter calorias extras de outros alimentos. O médico pode encaminhar o paciente para um nutricionista profissional que irá ajudá-lo a planejar a ingerir a quantidade certa de calorias por dia. O nutricionista pode recomendar a utilização de mais carboidratos simples, como açúcar, compotas, geléias, doces caramelados, mel e rapadura. Outras boas fontes de calorias são gorduras, como margarina suave, e óleos, como óleo de canola e azeite de oliva, que contêm baixo teor de gorduras saturadas e não contêm colesterol. O paciente com diabetes deve conversar com o nutricionista sobre a melhor forma de obter a quantidade correta de calorias e manter o açúcar no sangue sob controle. A manutenção de um peso saudável também é importante. Pessoas que sofrem de insuficiência renal crônica frequentemente necessitam ganhar peso ou permanecer no seu peso atual. Se o paciente necessitar perder peso, o nutricionista irá ensiná-lo como fazê-lo de uma forma lenta e cuidadosa sem colocar a saúde em risco.

Uso da quantidade correta de proteínas

A ingestão da quantidade correta de proteínas é importante para a saúde geral e para o bem-estar do paciente. O corpo necessita da quantidade correta de proteínas para formar músculos, restaurar tecidos, combater infecções. O médico pode recomendar ao paciente que siga uma dieta com quantidades controladas de proteína. Isso pode ajudar a reduzir a quantidade de resíduos no sangue e ajudar os rins a trabalhar por mais tempo. As proteínas são de duas fontes. É preciso utilizar diariamente proteínas dessas duas fontes: fontes animais, como ovos, peixe, frango, carnes vermelhas, produtos lácteos e queijo; e fontes vegetais, como verduras e cereais.

Outros nutrientes importantes na dieta

Para se sentir bem todos os dias, o paciente pode precisar mudar as quantidades de alguns dos seguintes nutrientes na dieta. O nutricionista ajudará o paciente a planejar refeições com a quantidade correta de cada um deles.

Sódio

Existe uma relação comum entre insuficiência renal, pressão sanguínea alta e sódio. Entretanto, pode ser necessário limitar a quantidade de sódio na dieta do paciente. O médico informará se é necessário cortar o sódio. Se for o caso, o nutricionista pode ensinar como selecionar alimentos que têm baixo teor de sódio. O paciente deve aprender a ler os rótulos dos alimentos para poder comprar alimentos com baixo teor de sódio. O sódio é um mineral encontrado naturalmente nos alimentos. Ele é encontrado em grandes quantidades no sal de cozinha e em alimentos que possuem sal de cozinha adicionado, como temperos, como molho de soja, molho teriyaki e sal com alho ou cebola, a maioria dos alimentos enlatados e alguns alimentos congelados, carnes processadas, como presunto, bacon, salsicha/lingüiça e frios, aperitivos salgados, como batatas fritas e bolachas, a maior parte dos alimentos de restaurante e entregues em casa (alimentos para viagem), sopas enlatadas ou desidratadas (como sopa de macarrão embalada). Pode ser necessário limitar o uso de substitutos do sal que contenham alto teor de potássio. O paciente deve conversar com o médico e com o nutricionista sobre esse assunto.

Fósforo

Os rins podem não conseguir remover suficientemente o fósforo do sangue. Isso faz com que o nível de fósforo no sangue fique muito alto. Um alto nível de fósforo pode provocar irritação na pele e perda de cálcio dos ossos. Os ossos do paciente podem se enfraquecer e quebrar com facilidade. Usar menor quantidade de alimentos com alto teor de fósforo ajudará a reduzir a quantidade de fósforo no sangue. O nutricionista ajudará a escolher alimentos que contenham baixo teor de fósforo. O fósforo é encontrado em grandes quantidades nos seguintes alimentos: produtos de laticínio, como leite, queijo, pudim, iogurte e sorvete, feijões e ervilhas secos, como feijões diversos, ervilhas e lentilhas, nozes e pasta de amendoim, bebidas como chocolate quente, cerveja e refrigerantes de cola (pretos). O médico também pode prescrever um tipo de medicamento chamado quelante de fosfato para o paciente ingerir junto com alimentos e lanches.

Cálcio

O cálcio é um mineral importante para a formação de ossos fortes. Entretanto, alimentos que são boas fontes de cálcio também têm alto teor de fósforo. Para manter os níveis de cálcio e fósforo equilibrados e prevenir a perda de cálcio dos ossos, o paciente pode precisar seguir uma dieta que limite os alimentos ricos em fósforo e utilizar quelantes de fosfato. O médico também pode orientar o paciente a tomar suplementos de cálcio e uma forma especial de vitamina D. O paciente deve utilizar apenas suplementos e medicamentos recomendados pelo médico.

Potássio

O potássio é um mineral importante no sangue que ajuda no funcionamento adequado dos músculos e do coração. O excesso ou a falta de potássio no sangue podem ser perigosos. A necessidade ou não do paciente alterar a quantidade de alimentos com alto teor de potássio na dieta depende do estágio da insuficiência renal e de estar tomando medicamentos que alterem os níveis de potássio no sangue. O paciente deve perguntar ao médico se seu nível de potássio está normal. O médico pode indicar suplementos de potássio e outros medicamentos para equilibrar a quantidade de potássio no sangue. Apenas os suplementos recomendados pelo médico devem ser utilizados. O nutricionista pode ajudar a planejar uma dieta que

contenha a quantidade adequada de potássio nos alimentos.

Líquidos

De uma forma geral, não há necessidade de limitar a quantidade de líquidos nos estágios iniciais da insuficiência renal. (Caso o paciente não saiba em que estágio está, deve perguntar ao médico). Se a insuficiência renal piorar, o médico informará quando o paciente deve limitar os líquidos e a quantidade de líquidos que é adequada diariamente.

Vitaminas e minerais

As vitaminas e os minerais provêm de diversos alimentos utilizados diariamente. Se a dieta do paciente for limitada, pode ser necessário o reforço de vitaminas e minerais. O paciente deve utilizar apenas vitaminas e minerais que o médico recomendar. Alguns tipos de vitaminas e minerais podem ser prejudiciais para pessoas com insuficiência renal crônica. O paciente deve confirmar com o médico antes de utilizar medicamentos fitoterápicos, uma vez que alguns deles também podem ser prejudiciais para pessoas com insuficiência renal. Utilizar ervas aromáticas no cozimento não apresenta perigo e frequentemente elas podem ser utilizadas como alternativa ao sal para dar sabor aos alimentos. O paciente deve confirmar com o médico e com o nutricionista as vitaminas e minerais adequados para ele.

Diabetes e a dieta especial

Pode ser necessário fazer apenas poucas mudanças na dieta de diabetes para atender às necessidades do paciente renal. Se o médico recomendar que o paciente utilize menos proteínas, pode ser necessário incluir na dieta mais carboidratos ou gorduras de alta qualidade para fornecer as calorias suficientes. O paciente deve trabalhar com o nutricionista para planejar uma alimentação específica para ele. Deve-se verificar com frequência os níveis de açúcar no sangue e procurar o médico se os níveis estiverem muito altos ou muito baixos.

Dietas vegetarianas (dietas à base de plantas)

A maioria das dietas vegetarianas não é rica em proteínas. A ingestão de calorias suficientes é uma forma importante de usar essas pequenas quantidades de proteínas para funções importantes como a formação de músculos, cicatrização de ferimentos e combate às infecções. O paciente deve conversar com o nutricionista sobre as melhores opções de proteína vegetal com baixos teores de potássio e fósforo. Além disso, deve monitorar de perto os níveis de proteína no sangue (albumina) junto com o nutricionista para ter certeza de que está ingerindo a quantidade correta de proteínas e calorias.

Como a saúde alimentar é verificada

Existem diversas formas de o médico e o nutricionista saberem se o paciente está ingerindo a quantidade correta de calorias e proteínas. Esta seção explicará esses exames e métodos. Se a insuficiência renal piorar e/ou a saúde alimentar do paciente se alterar, pode ser necessário fazer esses exames com mais frequência. O paciente deve perguntar ao médico e ao nutricionista quais foram os resultados dos exames. Se os resultados não forem bons como deveriam ser, o paciente deve perguntar como melhorá-lo.

Entrevistas sobre nutrição e anotações dos alimentos

De vez em quando, o nutricionista conversará com o paciente sobre sua dieta. O nutricionista também pode solicitar que o paciente registre o que come em cada dia. Se o paciente não estiver se alimentando com a quantidade correta de proteínas, calorias e outros nutrientes, o nutricionista fará sugestões sobre alternativas de alimentos que ajudarão a melhorar a dieta.

Testes de laboratório para equilíbrio protéico

Albumina sérica

A albumina é um tipo de proteína encontrada no sangue. O nível de albumina pode ser verificado através de um exame de sangue. Se o nível de albumina estiver muito baixo, pode significar que o paciente não está se alimentando com um nível suficiente de proteínas ou calorias. Se o nível de albumina continuar baixo, o paciente tem uma maior possibilidade de contrair uma infecção, ficar hospitalizado e sentir um mal-estar geral.

PNA (aparecimento do nitrogênio uréico normalizado)

Essa é outra forma de determinar se o paciente não está ingerindo a quantidade correta de proteína. O resultado do PNA é obtido de estudos de laboratório que incluem recolhimento de urina e análise de sangue. O PNA auxilia a verificar o equilíbrio protéico do corpo.

Exame físico de nutrição

O nutricionista pode utilizar um método denominado Avaliação Global Subjetiva (AGS) para verificar os sinais de problemas de nutrição no organismo. Ele inclui perguntas sobre a ingestão de alimentos pelo paciente e a pesquisa de acúmulos de gordura e músculos no corpo. O nutricionista avalia: mudanças no peso, mudanças nos tecidos ao redor da face, braços, mãos, ombros e pernas, a ingestão de alimentos, os níveis de atividade e energia problemas que possam interferir na alimentação.

Trabalho com o nutricionista

O paciente pode se sentir um pouco confuso com todas as novas informações sobre a insuficiência renal e seu tratamento. Provavelmente, ele tem muitas dúvidas sobre a dieta. Existe ajuda para ele. O médico pode encaminhá-lo a um nutricionista profissional com conhecimento especializado em insuficiência renal. Esse nutricionista pode esclarecer as dúvidas sobre a dieta e ajudar a planejar as refeições com os alimentos certos nas quantidades certas.

SUGESTÕES:

- Plantas aromáticas e especiarias frescas ou secas podem ser usadas no lugar do sal de cozinha para melhorar o sabor dos alimentos. Também é possível tentar adicionar um pouco de tempero com pimenta ou suco de limão espremido para melhorar o sabor.
- O uso de cremes sem leite e de determinados substitutos do leite é uma boa forma de reduzir a quantidade de fósforo na dieta. Cremes sem conteúdo lácteo podem ser usados no lugar de leite com cereais, café e diversos molhos.
- Os rótulos das embalagens de alimentos fornecem apenas informações sobre alguns nutrientes da dieta. O paciente deve ler os rótulos e solicitar mais informações ao nutricionista.
- Ervas aromáticas, especiarias, vinho de mesa e vinagre podem ser usados no lugar do sal para tornar os alimentos mais saborosos. O paciente deve procurar comprar ou produzir plantas aromáticas. O paciente deve solicitar ao nutricionista uma relação das ervas aromáticas e especiarias que combinam com os diversos tipos de alimentos.

Fonte: Kidney Disease Outcomes Quality Initiative (Iniciativa de Qualidade em Resultados com Insuficiência Renal) da National Kidney Foundation