

DICAS GERAIS DE NUTRIÇÃO

-

Evite alimentos ricos em sódio como embutidos em geral (salsicha, salames, mortadelas) ou carnes processadas, pois sódio em excesso é mais difícil de ser eliminado pelo organismo na Insuficiência Renal;

-

Substitua o sal por suco de limão, vinagre ou ervas para realçar o tempero dos alimentos, e para temperos de salada use molhos feitos em casa como os à base de azeite de oliva;

-

Converse com seu médico sobre o limite de água. Caso você precise limitar o consumo, evite excessos de alimentos como por exemplo: leite, chá, café, sopas;

-

Informe-se sobre como deve ser a ingestão de alimentos ricos em potássio como banana, mamão, tomate, abóbora, acelga, carne, batata, feijão. Na Insuficiência renal, em muitos casos, o excesso de potássio não pode ser eliminado e pode levar a complicações sérias na atividade muscular, como fraqueza ou câibras e principalmente para o coração (parada cardíaca);

-

Dicas Nutrição

Escrito por Administrator

Qua, 16 de Abril de 2014 00:16 - Última atualização Qua, 16 de Abril de 2014 00:18

Consuma de forma moderada os alimentos ricos em cálcio e fósforo como derivados do leite, carnes, ovos, legumes e a casca dos cereais. Na insuficiência renal, pode acontecer de o fósforo não pode ser eliminado na urina, ficando então acumulado no organismo;

-

Você precisa de proteínas. Porém, a quantidade que cada paciente tolera é variável. Ao consumir dê preferência a ovos, peixes, soja, pois a sobrecarga glomerular é menor que das outras carnes;

-

Evitar o consumo de chá preto, chá mate e refrigerantes a base de cola.

Lembre-se: uma alimentação saudável e personalizada é fundamental para a qualidade de vida do portador da insuficiência renal.