

Dieta

Comer bem, sem sal e com a quantidade de água ajustada, é o grande trunfo do paciente em hemodiálise. Quem consegue isso é um felizardo. Por isso, informe-se com seu médico o que pode e o que não pode comer para conseguir manter seu estado nutricional em boas condições. Lembre-se que comer carne faz menos mal do que sal e água, porque o rim artificial depura muito bem a uréia. O doente renal crônico precisa cuidar da sua alimentação, principalmente, da ingestão de calorias, proteínas, açúcares e gorduras em quantidades adequadas para não emagrecer.

Água

A água do nosso organismo é eliminada 90 % pelos rins e 10% pela respiração, pele e fezes. Assim, quem não urina e bebe água, vai acumulá-la, aumentando o peso. O que fazer então? Equilibrar a entrada e saída de água, ou seja, se a quantidade de urina é de 500 ml, o paciente só pode beber 500 ml de líquidos. Mas atenção, todos os alimentos têm água. Alguns, praticamente, só têm água, como as frutas. Outros têm 50% de água quando cozidos, como feijão, arroz, legumes, grãos e massas. Esta água deve ser somada também. A água é um grande risco para quem não urina, pois cria muitas complicações e alguns pacientes podem perder a vida nestas complicações. Algumas das complicações do excesso de água são: tremores, tonturas, náuseas, dores de cabeça, hipertensão, falta de ar, edema generalizado, insuficiência cardíaca e edema agudo de pulmão. Se o doente renal crônico urinar menos de 500 mililitros por dia, deve abandonar os copos grandes, usar aqueles para vinhos ou mesmo os pequenos copos para licor. As frutas podem ser consideradas como água pura ingerida. Quando, no verão, a sede é muito grande, chupar pequenos cubos de gelo feitos com água pura: a água pura gelada "mata" mais a sede do que qualquer outro tipo de líquido. Se gostar de água mineral com gás, também pode tomar.

Sal

É um dos maiores inimigos do doente renal, pelas diversas complicações que causa e, logicamente, também afeta os pacientes em hemodiálise. O sal e a água juntos produzem sede intensa, edema, falta de ar, aumento de peso, hipertensão, tonturas, mal-estar, confusão mental, tremores e abalos musculares. Cada pessoa doente tem um limite de sal que pode ingerir. O seu médico vai lhe dizer qual é a quantidade que pode ingerir por dia, em gramas. Informação prática sobre o sal Tente se acostumar com comida praticamente sem sal. Para manter o sabor, use temperos verdes, ou outras especiarias. Fuja dos enlatados e de carnes processadas, tais como salames, presuntos, mortadelas, salsichas, sardinhas em lata e outros embutidos semelhantes.

Proteínas

Existem dois tipos de proteínas: as de origem animal (alto valor biológico) e as de origem vegetal (baixo valor biológico). O nosso organismo utiliza e assimila melhor as proteínas animais que as vegetais, por isso, para o doente renal crônico é melhor ingerir proteína animal: carnes, ovos, leite, queijos. Consulte seu médico para saber qual a quantidade diária que pode ingerir. Proteínas de origem vegetal, tais como amêndoas, amendoim, aveia, cacau, ervilha seca, feijões, soja e seus derivados devem ser consumidos com parcimônia, por serem de baixo valor biológico. Três gramas de proteínas vegetais equivalem a uma de alto valor, mas produzem mais uréia para ser eliminada. Os conselhos dietéticos de um nutricionista sempre serão importantes e bem recebidos.

Açúcar

Se você não tem problema com os açúcares, nem é diabético, é importante que ingira boas quantidades de açúcares, porque eles diminuem a produção de uréia (menor catabolismo

Cuidados necessários durante o tratamento dialítico

Escrito por Administrator

Qua, 16 de Abril de 2014 00:38 - Última atualização Qua, 16 de Abril de 2014 00:42

protéico).

Gorduras

Como em toda alimentação sadia, não se deve usar mais do que 20% em gordura. O azeite de oliva é um excelente alimento, use-o nas saladas e nos alimentos para aumentar as calorias. Evite as gorduras animais e frituras.

Potássio

O potássio deve ser ingerido com muito cuidado, pois seu excesso no doente renal crônico é muito perigoso. Os alimentos mais ricos em potássio são: frutas secas (uva, damasco e ameixa), amêndoa, amendoim, avelã, bacalhau, cacau, castanhas, chocolate em pó, cogumelo, ervilha, fava, feijões, leite em pó, lentilha seca, melado e rapadura de cana, gérmen de trigo e caldas das compotas de frutas. As frutas, em geral, contêm muito potássio. A banana é a fruta que contém mais potássio. Elas não devem ser ingeridas, em demasia, por dois motivos: ninguém consegue comer pouca quantidade e elas são em sua maioria constituídas quase só de água, o que prejudica o controle do potássio e dos líquidos. Se você tem problema de potássio alto, atente para estes alimentos.

Cálcio

Cuidados necessários durante o tratamento dialítico

Escrito por Administrator

Qua, 16 de Abril de 2014 00:38 - Última atualização Qua, 16 de Abril de 2014 00:42

No nosso organismo, os ossos sustentam os músculos, protegem o cérebro dos traumatismos e armazenam o cálcio e o fósforo. Os rins normais controlam o cálcio e fósforo do nosso corpo, poupando ou eliminando estes sais quando necessário. Na insuficiência renal, ocorre um desequilíbrio do cálcio e do fósforo, provocando doença óssea (osteodistrofia renal). Isto ocorre porque o rim é o produtor de um hormônio, a Vitamina D3, que promove a absorção do cálcio no intestino. Sem a Vitamina D3, a taxa de cálcio no sangue é sempre inferior ao normal (hipocalcemia). Havendo hipocalcemia, o organismo tenta normalizar a taxa de cálcio através da retirada de cálcio do osso, surgindo a osteodistrofia renal. Assim o osso desmineralizado apresenta-se dolorido, fratura fácil e o andar pode ser difícil. Com a queda do cálcio, o fósforo aumenta e produz coceiras por todo o corpo, acompanhadas de lesões dermatológicas. O tratamento da hipocalcemia é feito com uma ingestão abundante de cálcio, junto com a Vitamina D3, que, além de melhorar o cálcio, também regulariza o fósforo.

Fósforo

Os alimentos ricos em fósforo devem ser ingeridos com cuidado. Os alimentos que devem ser evitados são: amêndoa, amendoim, aveia, bacalhau, cacau em pó, castanha de cajú, farinha de soja, feijão, gema de ovo, germen de trigo, leite desidratado, chocolate, bacalhau e peixes salgados, sardinha em conserva, alguns tipos de queijo, alimentos desidratados ou salgados em geral. Se o médico lhe recomendar atenção e cuidado com o fósforo, procure evitar esses alimentos e solicite medicação para diminuí-lo no sangue. É importante retirar o excesso de fósforo do organismo para evitar que, junto com a hipocalcemia, provoque e acentue as lesões ósseas. Quando há excesso de fósforo no sangue, o paciente se queixa de muita coceira pelo corpo todo.

Remédios

O paciente de insuficiência renal crônica sempre vai necessitar deles para tratar a hipertensão, anemia, hipocalcemia e hiperfosfatemia. Siga rigorosamente a prescrição do seu médico.

Cuidados necessários durante o tratamento dialítico

Escrito por Administrator

Qua, 16 de Abril de 2014 00:38 - Última atualização Qua, 16 de Abril de 2014 00:42
