

Alimentação na doença renal crónica: o que comer e o que evitar?

Cristina Garagarza Nutricionista

N.N.

Na presença de doença renal, os rins vão perdendo a capacidade de filtrar adequadamente o sangue pelo que a sua função se vê afetada. Assim, de forma a evitar a acumulação de substâncias prejudiciais no seu organismo, na presença de doença renal crónica, deve ter alguns cuidados com a sua alimentação.



Unsplash

Nas fases iniciais da doença deverá limitar a quantidade de sódio presente na alimentação.

Alimentos como azeitonas, alimentos pré-confeccionados, bacalhau fresco e salgado, aperitivos salgados, bolachas, caldos de peixe/carne/vegetais embalados, enchidos e fumados, enlatados, manteiga com sal e queijo contêm elevado teor de sal (cloreto de sódio), devendo ser evitados.

Poderá optar por substituir o sal que utiliza na preparação das suas refeições por ervas aromáticas, especiarias ou salicórnia (uma planta que cresce naturalmente em ambientes salinos como a Ria Formosa e a Ria de Aveiro).

Em todas as fases da doença renal (com exceção da fase terminal), a quantidade de proteína que consome deverá também ser controlada de forma a evitar um consumo elevado, que poderá contribuir para acelerar a progressão da doença para as fases mais avançadas.

A preferência por alimentos ricos em proteína vegetal (como grão, feijão, ervilhas, lentilhas, quinoa, tofu) em substituição dos alimentos ricos em proteína de origem animal (como carne e pescado) poderá contribuir para desacelerar a evolução da doença renal.

Nas fases mais avançadas da doença renal, sobretudo na fase terminal da doença, poderá ainda ser necessário:

- Reduzir o consumo de alimentos ricos em potássio, como: bolos, chocolate, enchidos e fumados, bacalhau fresco, tomate, batata, café solúvel, frutos secos, soja em grão ou farinha de soja, alimentos integrais, sumos de fruta e vinho.
- Reduzir o consumo de alimentos ricos em fósforo tais como: leite, queijo, iogurtes, gema de ovo, alimentos pré-confecionados, bolachas, bolos, gelados, conservas, frutos secos, órgãos e vísceras, alimentos integrais e refrigerantes.

Na fase terminal da doença, necessitará de realizar um tratamento de substituição da função renal (hemodiálise ou diálise peritoneal). Nesta fase, o controlo da ingestão de alimentos ricos em sódio, fósforo e potássio deve ser mantido de forma a evitar o seu consumo elevado. No entanto, passa a ser de extrema importância aumentar a ingestão de proteína (face às fases anteriores) e restringir a quantidade de todo o tipo de líquidos queingere diariamente.

Tanto o potássio como o fósforo encontram-se naturalmente presentes nos alimentos, mas podem também ser adicionados durante o processo de fabrico dos mesmos através da utilização de aditivos alimentares. O fósforo e o potássio provenientes de aditivos alimentares são absorvidos pelo organismo na sua totalidade. Por esta razão, é importante que consulte a lista de ingredientes dos alimentos que consome habitualmente a fim de evitar aqueles que nela contenham alguma das seguintes palavras:

- Fosfato
- Fosfórico
- Potássio
- Acessulfame K (acessulfame de potássio).

Escolhendo os alimentos mais adequados para si conseguirá evitar ou atrasar alguns dos problemas de saúde relacionados com a doença renal assim como atrasar a evolução desta doença para os estadios mais graves.

Procure um nutricionista que o ajude a ajustar a sua alimentação às diferentes fases da doença renal crónica.

Data: 26-03-2021

Título: Alimentação na doença renal crónica: o que comer e o que evitar?

Pub:

SAPOLIFESTYLE



Tipo: Internet

Secção: Nacional

Um artigo da nutricionista Cristina Garagarza (0067N), Diretora de Nutrição na Nephrocare Portugal e Professora Convidada na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

ID: 7094532