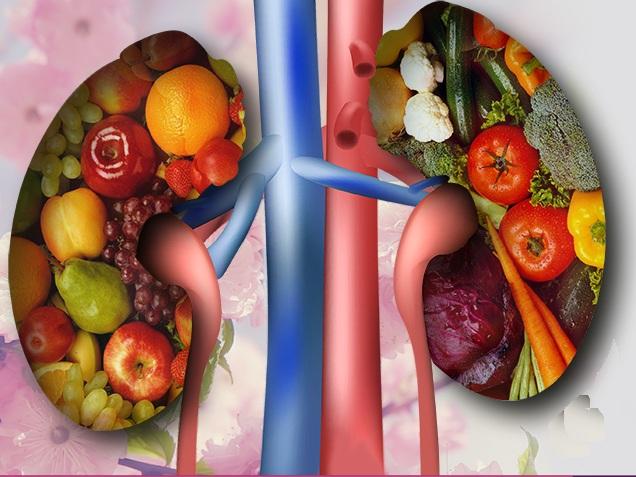
**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**DOENÇA RENAL CRÔNICA**



A **doença renal crônica** é caracterizada pela lesão renal e perda progressiva e irreversível da função dos rins.

Os rins filtram as toxinas e o excesso de fluídos do sangue. Se os rins falharem, as toxinas se acumulam.

**Sintomas**

Se desenvolvem lentamente e não são específicos da doença. Algumas pessoas não apresentam qualquer sintoma e são diagnosticadas por exames laboratoriais.

**No corpo**: distúrbios do equilíbrio hidroeletrolítico, fadiga, mal-estar, prurido, perda de apetite ou pressão alta;

**Também é comum:** baixo peso, edema pulmonar, inchaço, poliúria (excesso de urina), soluço;

Consulte um médico para receber orientações.

**Fatores de risco**

**Elevado:** Hipertensão arterial, Diabetes Mellitus, Doenças cardiovasculares, Idosos e História familiar de DRC.

**Médio:** Portadores de glomerulopatias, transplantados renais com rejeição crônica, indivíduos expostos a drogas nefrotóxicas, portadores de litíase renal ou de uropatia obstrutiva, indivíduos com infecção sistêmica e neoplasias.

**Fatores que contribuem para a redução da Ingestão Alimentar:**

Redução da percepção do paladar; inflamação crônica, restrição alimentar excessiva, grande número de medicamentos, aspectos emocionais e psicológicos, piora da qualidade de vida, sedentarismo, uremia.

Na hemodiálise: diálise insuficiente ou inadequada. Na diálise peritoneal: sensação de plenitude gástrica e saciedade.

**Tratamento da Doença Renal Crônica**

Compreende 2 fases distintas:

1. Fase não dialítica ou Tratamento Conservador;
2. Fase de terapia renal substitutiva: Hemodiálise (HD) ou Diálise Peritoneal (DP).

|  |
| --- |
| **TRATAMENTO CONSERVADOR** |

**Objetivo:** retardar o ritmo de progressão da disfunção renal, prevenir as complicações, tratar as comorbidades e preparar o paciente para a terapia renal substitutiva.

**Alimentos com elevado teor de Energia e reduzida quantidade de Proteínas**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento** | **Quantidade** |
| Mandioca cozida | 3 pedaços médios (130g) |
| Farinha de Mandioca | 2 colheres de sopa (40g) |
| Mandioquinha cozida | 1 unidade média (114g) |
| Óleos vegetais | 1 colher de sopa (8g) |
| Margarina/Manteigaa | 1 colher de chá (5g) |
| Creme de leitea | 1 colher de sopa (20g) |
| Maionesea | 1 colher de sopa (15g) |
| Açúcarb | 1 colher sobremesa (10g) |
| Melb | 1 colher sobremesa (14g) |
| Goiabadab | 1 fatia média (30g) |

**a** Esses alimentos devem ser evitados por pacientes com dislipidemia.

**b** Esses alimentos devem ser evitados por pacientes diabéticos ou com hipertrigliceridemia.

Fonte: Unicamp, 2011.

**A alimentação deve ser baixa em proteínas, sendo a metade da sua necessidade proteica de Alto Valor Biológico.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alimento | Medida Caseira | Proteína |
| Proteína de Alto Valor Biológico | | |
| Leite de vaca | 01 copo (200ml) | 7g |
| Iogurte | 01 pote (200ml) | 7g |
| Queijo | 01 fatia (30g) | 7g |
| Ovo de galinha | 01 unidade | 6,4g |
| Carne bovina | 01 bife (100g) | 23g |
| Frango | 01 filé (100g) | 22g |
| Peixe | 01 filé (100g) | 19g |
| Proteína de Baixo Valor Biológico | | |
| Feijão | 8 col. sopa | 0,4g |
| Ervilha | 5 col. sopa | 6,7g |
| Lentilha | 8 col. sopa | 6g |
| Pão | 1 unid. (50G) | 5g |
| Macarrão | 1 prato raso (125g) | 4g |
| Arroz | 5 col. sopa | 2g |
| Batata | 1 unid. 110g | 2g |
| Mandioca cozida | 3 pedaços médios | 1,2g |
| Mandioquinha cozida | 1 unid. média | 1,5g |

Evite o excesso de sódio/sal, o ideal é utilizar entre 1 e 2 gramas de sal ao dia (máximo de 3g). Fazer os alimentos do almoço e jantar sem sal, e acrescentar depois 1 grama em cada dessas refeições.

**1g de sal é o mesmo que**:

* Meio gomo de linguiça calabresa;
* 1 ½ unidades de salsicha;
* 4 fatias finas de mortadela;
* 5 fatias finas de queijo prato;
* 1 ½ unidades de sardinha em lata;
* 4 unidades de azeitonas;
* 1 unidade de pão francês;
* 1/4 de tablete de caldo concentrado;
* 1 colher de sopa de molho de soja;

|  |
| --- |
| **TERAPIA RENAL SUBSTITUTIVA - DIÁLISE** |

Empregadas para a substituição da função renal, quando não é possível ou até que seja possível a realização de transplante renal.

**Evitar**

∙ Alimentos ricos em sódio como embutidos em geral (salsicha, salames, presunto, bacon, paio, linguiça, mortadela) ou carnes processadas.

∙ Uso de saleiro à mesa e utilizar reduzidas quantidades no preparo dos alimentos.

∙ Temperos comerciais, sopas desidratadas, caldos de carne ou galinha concentrados, catchup, extrato e molho de tomate, mostarda, maionese, margarina ou manteiga com sal, molho de soja.

∙ Defumados (carnes, aves e peixes), peixes enlatados (sardinha, atum), bacalhau, carne seca.

∙ Vegetais enlatados (palmito, ervilha, milho, picles, cogumelos, azeitonas).

∙ Bolacha água e sal, salgadinhos industrializados (chips, amendoim), salgados (coxinha, quibe, pastel).

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

**Dica:**

∙ Utilize esses alimentos para temperar suas refeições:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Azeite de oliva | Noz moscada | Pimenta |
| Gengibre | Manjericão | Orégano |
| Cebolinha | Louro | Alho |
| Canela | Salsinha | Vinagre |
| Alecrim | Cebola | Suco de limão |
| Hortelã |  |  |

∙ No caso de Hiperpotassemia ou Hipercalemia (excesso de potássio no sangue), o processo de cozimento em água das hortaliças e frutas promove perda significativa de potássio (aproximadamente 60%).

**ALERTA:** Proibido o consumo de Carambola, pois, essa fruta contém um composto neurotóxico normalmente depurado pelo rim. O acúmulo desta neurotoxina, desencadeia uma série de sintomas: soluços persistentes, vômitos, confusão mental, agitação, diminuição da força muscular, insônia e convulsão. Dependendo da quantidade ingerida e do tempo até que o paciente receba atendimento, pode ocorrer óbito.

**Preferir**

∙ Consumir de forma moderada os alimentos ricos em cálcio e fósforo, como derivados de leite, carnes, ovos, legumes e a casca dos cereais;

**Alimentos com média quantidade de fósforo:**

|  |  |
| --- | --- |
| Carne bovina | 1 bife (palma da mão) |
| Carne suína | 1 bife (palma da mão) |
| Ervilha | 2 colheres de sopa |
| Feijão | 2 colheres de sopa |
| Frango | 2 colheres de sopa |
| Iogurte | 1 copo de 200ml |
| Leite | 1 copo de 200ml |
| Ovos | 2 unidades |
| Queijo | 1 fatia média |
| Soja | 2 colheres de sopa |

**Alimentos com alto teor de fósforo:**

* Alimentos industrializados pronto para o consumo;
* Temperos prontos (caldo de carne e etc.);
* Oleaginosas: Amendoim, nozes, avelã, castanha, amêndoa;
* Atum, sardinha;
* Cerveja, refrigerantes a base de cola;
* Doce de amendoim;
* Fígado, hambúrguer industrializado, linguiça, mortadela, presunto, salame, salsicha, nuggets, pizza.
* Consumir proteínas de ovos, peixes e soja. Quando consumir, opte por um pedaço pequeno a médio de carne;
* Consumir 3 porções/dia do grupo de frutas com pequena ou média quantidade de potássio OU 1 porção/dia do grupo com elevada quantidade de potássio.
* Consumir 2 porções/dia do grupo de hortaliças com menor teor de potássio OU 1 porção/dia com maior teor de potássio.

Consumir alimentos com **baixo** a **médio** teor de **potássio** (< 5 mEq/porção):

|  |  |
| --- | --- |
| **Frutas** | **Hortaliças** |
| 1 banana-maçã média | 5 folhas de alface |
| 1 caqui médio | 2 pires (chá) de agrião |
| 2 pires (chá) jabuticaba | ½ pepino pequeno |
| 1 fatia média de abacaxi | 1 pires (chá) de repolho |
| 1 laranja lima pequena | 3 rabanetes médios |
| 10 morangos | 1 pimentão médio |
| 1 maçã média | 1 tomate pequeno |
| 10 acerolas | ½ cenoura média |
| ½ manga média | 1 pires (chá) escarola crua |
| 1 pera média | Berinjela |
| 1 pêssego médio | Chuchu |
| 1 ameixa fresca média | 4 colheres de sopa quiabo |
| ½ copo de suco limão | 4 colheres de sopa vagem |

Consumir de maneira **moderada** alimentos **ricos** em **potássio** como:

|  |  |
| --- | --- |
| **Frutas** | **Hortaliças** |
| 1 banana-nanica média | 1 pires (chá) de acelga crua |
| 1 fatia média de melão | 2 pires (chá) de couve crua |
| 1 laranja-pera média | 3 col. sopa beterraba crua |
| 1 kiwi médio | 1 concha pequena feijão |
| ½ abacate médio | 1 concha pequena lentilha |
| 1 mexerica/tangerina | 1 pires (chá) erva doce |
| ½ copo de água de coco | 1 pires (chá) funcho |
| 1 fatia média de mamão | Demais hortaliças devem ser cozidas sem casca em água, e esta deve ser desprezada |
| 1 cacho pequeno de uva |
|  |

Também são **ricos** em potássio:

* Caldo de feijão, de soja, de grão-de-bico e de lentilha; semente de gergelim;
* Canjica, milho de pipoca;
* Amendoim, nozes, castanhas, avelãs, amêndoas, pinhão;
* Tomate seco, molho, extrato e massa de tomate; mostarda, ketchup;
* Chocolate, achocolatados, café solúvel; água de coco; chimarrão;
* Frutas secas (ameixa, uva passa, damasco, etc.);
* Açúcar mascavo, caldas das compotas de frutas, doce de leite;
* Vinhos; suco de frutas concentrado; refrigerantes à base de laranja,
* Bacalhau, vísceras, camarão, presunto, salame, sardinha, canjica, milho de pipoca.

**Sal diet ou sal light -** Esses tipos de sal **são ricos em potássio** e seu uso é contraindicado em caso de hiperpotassemia.

**Fonte:**

- Jornal Brasileiro de Nefrologia

<http://www.jbn.org.br/details/1183/pt-BR>

- Fundação Cristiano Varella Hospital do Câncer de Muriaé.

- Guia de nutrição: clínica do adulto/coordenação deste guia Lilian Cuppari – 3ª ed. Barueri, SP: Manole, 2014.