



Unidade de Nefrologia

# Orientações dietéticas gerais para o paciente renal crônico



HOSPITAL  
**SAMARITANO**  
SÃO PAULO

## Índice

Como lidar com a ingestão de líquidos .....	5
Quanto posso ingerir de carne / leite?.....	6
Quais os alimentos que contêm maior teor de sal?.....	7
Quais os alimentos ricos em Potássio? .....	8
Quais os alimentos ricos em Fósforo? .....	11

## Como lidar com a ingestão de líquidos?

A dieta do paciente renal crônico pode variar em função da causa de sua insuficiência renal (diabetes, hipertensão, etc.), do tipo de tratamento (conservador, diálise peritoneal ou hemodiálise) e do resultado de seus exames mensais de rotina, colhidos na vigência do tratamento.

As principais orientações nutricionais para os pacientes renais crônicos são em relação à ingestão de líquidos, proteínas, sódio (sal), potássio e fósforo.

A ingestão recomendada varia com a quantidade do seu volume urinário. De um modo geral, se você urina, a restrição de líquidos é 500 ml + volume urinário residual em 24 horas. Se você não urina a restrição é de 500 ml ao dia. Por exemplo, se o seu volume de urina for de 350 ml em 24h, então você poderá beber 500 ml + 350 ml = 850 ml.

O ganho de peso no intervalo interdialítico deve ser de 3 a 5% do peso seco. Por exemplo a 3%, se o seu peso seco for 60 Kg, o seu ganho de peso de uma sessão de hemodiálise para outra deve ser de 1 Kg e 800g. O importante é não ganhar mais que 2 Kg entre uma sessão de hemodiálise e outra e 3 Kg no final de semana.

Os líquidos que devem ser controlados são: água, café, chá, leite, gelatina, refrigerante, sopa e suco.

O excesso de líquidos leva a formação de inchaço, água no pulmão, falta de ar e aumento da pressão arterial.

### **Dicas:**

- › Evite alimentos com muito sal e muito açúcar.
- › Evite sopas e caldos.
- › Esprema um pouco de limão na água.
- › Coloque em uma garrafa a quantidade de água para melhor controle de líquidos.

## Quanto posso ingerir de carne / leite?

Faça ingestão de proteínas diariamente, porém, sem excessos. Escolha a carne, frango, peixe ou ovo na refeição do almoço e do jantar. Quanto ao leite pode ser substituído pelo iogurte ou queijo.

### Teor de proteína de acordo com o valor biológico em alimentos usualmente consumidos:

#### Proteínas de Alto Valor Biológico

Alimento	Quantidade (g)	Medida usual	Proteína (g)
Leite de vaca	200	1 copo médio	7
Iogurte	200	1 pote	7
Queijo	30	1 fatia	7
Ovo de galinha	50	1 unidade	6,4
Carne bovina	85	1 bife médio	19,5
Frango	85	1 peito pequeno	18,7
Peixe	85	1 filé médio	16

#### Proteínas de Baixo Valor Biológico

Alimento	Quantidade (g)	Medida usual	Proteína (g)
Feijão	120	8 colheres de sopa	9,4
Ervilha	100	5 colheres de sopa	6,7
Lentilha	120	8 colheres de sopa	6
Pão	50	1 unidade	5
Macarrão	125	1 prato raso	4
Arroz	100	5 colheres de sopa	2
Batata	110	1 unidade média	2

Fonte: Adaptado de United States of America – Human Nutrition Information Service. Department of Agriculture. Composition of foods. Raw, processed, prepared foods. Agriculture Handbook nº 8 – series 1-16. Revised 1976-1986.

A ingestão excessiva de proteínas acarreta no organismo aumento da ureia e fósforo.

## Quais os alimentos que contêm maior teor de sal?

O sódio está presente em vários alimentos e o sal pode ser adicionado nas preparações. Diminua a quantidade de sal para um controle adequado de pressão arterial e para evitar a sede excessiva.

### Alimentos com elevado teor de sódio/sal:

- › Temperos prontos;
- › Caldos ou extratos de carne ou galinha;
- › Sopas de pacote ou enlatadas;
- › Catchup, maionese, mostarda;
- › Molho de soja (shoyu), molho tártaro;
- › Mortadela, presunto, queijo, salame;
- › Linguiça e salsicha;
- › Peixes processados e salgados (aliche, atum, bacalhau seco, sardinha);
- › Carne seca;
- › Enlatados (alcaparra, azeitona, pickles, molho de tomate, palmito etc.);
- › Creme vegetal, margarina ou manteiga com sal;
- › Salgadinhos industrializados (amendoim, batata frita, castanhas com sal etc.).

### Sal diet ou sal light

Alguns destes substitutos são ricos em potássio e nem sempre o uso é indicado. Consulte o médico ou nutricionista antes de usá-los.

### Dicas:

- › Use temperos naturais (alho, cebola, cebolinha, louro, manjericão, orégano, pimenta, salsa, vinagre etc.);
- › Use pouco sal no preparo dos alimentos;
- › Prefira creme vegetal ou margarina ou manteiga sem sal;
- › Tire o saleiro da mesa.

## Quais os alimentos ricos em Potássio?

O Potássio é um eletrólito responsável pela contração muscular e consequentemente interfere no funcionamento cardíaco. Está presente nos alimentos, especialmente em frutas, legumes e verduras, grãos e oleaginosas.

### Teor de potássio em alimentos usualmente consumidos:

#### Alimentos com pequena e média quantidade de Potássio

Frutas		Hortaliças e Leguminosas	
Alimento	Medida usual	Alimento	Medida usual
*Abacate	½ abacate médio	Abóbora	3 ½ colheres de sopa
*Banana prata ou nanica	1 unidade média	Abobrinha	5 colheres de sopa
Coco	2 colheres de sopa	*Acelga crua	1 pires de chá
Figo	1 unidade	*Batata frita	1 pires de chá
Goiaba	1 unidade	*Beterraba crua	3 colheres de sopa
*Kiwi	1 unidade média	Brócolis	2 ramos
*Laranja	1 unidade média	*Couve crua	1 pires de chá
*Mamão	1 fatia média	Couve-flor	1 ½ ramo médio
Maracujá	1 unidade	Espinafre	2 colheres de sopa
*Mexerica ou tangerina	1 unidade média	Mandioca	2 pedaços
*Água de coco	½ copo	*Massa de tomate	2 colheres de sopa
		Quiabo	2 ½ colheres de sopa
		Vagem	3 colheres de sopa
		*Feijão	1 concha pequena
		*Lentilha	1 concha pequena

Frutas		Hortaliças	
Alimento	Medida usual	Alimento	Medida usual
*Abacaxi	1 fatia média	*Agrião	2 pires de chá
*Ameixa	1 unidade média	*Alface	5 folhas
*Banana maçã	1 unidade média	*Cenoura	½ médio
*Caqui	1 unidade média	*Escarola crua	1 pires de chá
*Jabuticaba	2 pires de chá	*Pepino	½ pequeno
*Laranja lima	1 unidade média	*Pimentão	1 médio
*Maçã	1 unidade média	*Rabanete	3 médios
*Manga	½ unidade média	*Repolho	1 pires de chá
*Melancia	1 fatia média	*Tomate	1 pequeno
*Morango	10 unidades		
*Pêra	1 unidade média		
*Pêssego	1 unidade média		
*Suco de limão	½ copo		
*Suco de uva	½ copo		

\*Fonte: Adaptado de United States of America – Human Nutrition Information Service. Department of Agriculture. Composition of foods. Raw, processed, prepared foods. Agriculture Handbook nº 8 – series 1-16. Revised 1976-1986.

Fonte: Tabela de Composição Química dos Alimentos – UNIFESP - Tabela de composição química dos alimentos, United States Department of Agriculture (USDA) Nutrient Database for Standard Reference - SR14 2001.

Hortaliças como couve-flor, espinafre, berinjela, vagem, quiabo, brócolis, abobrinha, batata, mandioquinha e abóbora devem ser cozidas em água e a água de cozimento deve ser desprezada.

## Quais os alimentos ricos em Fósforo?

### Outros alimentos com grande quantidade de Potássio:

Frutas secas (ameixa, damasco, tâmara etc.), caldo de cana, calda de compotas de frutas, sucos de fruta concentrados, oleaginosas (amendoim, castanhas, etc.).

**Não coma carambola e não tome o suco natural da fruta, pois contém uma substância tóxica para os portadores de doença renal**

### Método para diminuir o potássio dos alimentos

O potássio é um mineral que quando o alimento é submetido ao cozimento em água reduz em média 50 a 60% a sua concentração.

#### 1º passo

Descasque as frutas, legumes e feculentos.

#### 2º passo

Corte e enxague-os.

#### 3º passo

Coloque-os em uma panela com bastante água e deixe ferver.

#### 4º passo

Escorra a água e prepare como desejar.

Os alimentos preparados desta forma podem ser usados de várias maneiras, como fritos, amassados (purê), molhos, saladas, assados, sopas etc..

#### Dicas:

- As frutas cozidas podem ser aromatizadas com raspas de limão e/ou canela.
- As frutas, legumes e verduras cozidas no vapor ou assadas não diminuem o teor de potássio nelas contida.

É um mineral que, em conjunto com o cálcio, garante a formação de dentes e ossos saudáveis. Ele é necessário para muitas reações vitais do organismo. O fósforo é um mineral presente em muitos alimentos principalmente nos de origem animal.

### Teor de Fósforo em alimentos usualmente consumidos

Alimento	Quantidade (g)	Medida usual	Fósforo (mg)
Leite de vaca	200	1 copo médio	186
Iogurte	200	1 pote	190
Queijo	30	1 fatia	154
Ovo de galinha	50	1 unidade	90
Carne bovina / frango	85	1 bife médio	150
*Fígado de boi	85	1 bife médio	404
Peixe	85	1 filé médio	244
*Sardinha	68	2 unidades	340
Feijão	60	1 concha pequena	89
*Soja	60	1 concha pequena	130
*Amendoim	50	1 pacote pequeno	253
*Castanha de caju	50	1 pacote pequeno	245
Pão francês	50	1 unidade	43
Bolacha tipo água e sal	42	6 unidades	38
*Refrigerantes a base de cola	200	1 copo	34
*Cerveja	200	1 copo	60

Fonte: Adaptado de United States of America – Human Nutrition Information Service. Department of Agriculture. Composition of foods. Raw, processed, prepared foods. Agriculture Handbook nº 8 – series 1-16. Revised 1976-1986.

\*Alimentos que estão marcados podem ser excluídos da alimentação de pacientes que necessitem de controle da ingestão de fósforo sem que haja prejuízo nutricional significativo. Os demais devem ser reduzidos com cautela e nunca excluídos, sobretudo para pacientes em diálise.

**Cuidado com a ingestão de: salsicha, hambúrguer, nuggets e produtos industrializados (pudim, manjar, torta, bolo e queijos processados), eles contêm aditivos alimentares a base de fósforo.**

O controle do fósforo deve ser feito por meio da alimentação e do uso do quelante (se necessário). O quelante de fósforo deve ser tomado durante as refeições e lanches segundo a orientação médica.

É proibida a reprodução total ou parcial deste material por foto, cópias ou outros meios, sejam eles eletrônicos ou impressos, sem a permissão expressa do Hospital Samaritano de São Paulo.

Fonte: Unidade de Nefrologia do Hospital Samaritano de São Paulo



Rua Conselheiro Brotero, 1486  
Higienópolis | 01232 010  
São Paulo | SP | Brasil  
Tel. 55 11 3821 5370 / 3821 5347  
Fax. 55 11 3824 0070  
[www.samaritano.org.br](http://www.samaritano.org.br)