

## Como cozinhar de forma a ajudar o trabalho dos rins?

Certos alimentos, tais como as frutas, os produtos hortícolas, os tubérculos (batata normal e doce) e as leguminosas têm uma quantidade significativa de potássio.

Existem estratégias que podem ajudar a retirar parte da quantidade de potássio presente nestes alimentos, tais como: <sup>11,13</sup>

- ⇒ Retirar a pele dos alimentos, nos quais seja possível fazê-lo (tanto em hortícolas como em frutas - no caso da maçã e da pêra);
- ⇒ Demolhar os alimentos em água morna durante 24 horas, trocando a água várias vezes durante esse período;
- ⇒ Ferver os alimentos, depois de demolhados, e rejeitar a primeira água da cozedura passados 10 minutos, voltando a perfazer com nova água, até terminar a cozedura;
- ⇒ Ter em atenção o tipo de confeção utilizado, pois o mesmo faz com que a perda de potássio seja diferente (fritura < assado < estufado < cozido), sendo a cozedura aquela que oferece maiores benefícios na perda do mesmo.

## Referências bibliográficas

- 1 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/human-internal-organs-set\\_6168555.htm](https://www.freepik.com/free-vector/human-internal-organs-set_6168555.htm)
- 2 - Milik A, et al. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. J Int Soc Nephrol. 2013;3(1):1-150
- 3 - Webster AC, et al. Chronic Kidney Disease. Lancet [Internet]. 2017;389(10075):1238-52. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32064-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32064-5)
- 4 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/plate-cutlery-graphic-illustration\\_2685788.htm#page=1&query=plate&position=14](https://www.freepik.com/free-vector/plate-cutlery-graphic-illustration_2685788.htm#page=1&query=plate&position=14)
- 5 - Kopple JD. National Kidney Foundation K/DOQI Clinical Practice Guidelines for Nutrition in Chronic Renal Failure. Am J Kidney Dis. 2001;37(1 SUPPL. 2):66-70
- 6 - Cano N, et al. ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: Adult renal failure. Clin Nutr. 2006;25(2):295-310
- 7 - National Kidney Foundation [Internet]. Kidney.org. 2020 [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.kidney.org/sites/default/files/01-10-7072\\_FBF\\_Phosphorus\\_Pad\\_P16.pdf](https://www.kidney.org/sites/default/files/01-10-7072_FBF_Phosphorus_Pad_P16.pdf)
- 8 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-icon/bottle-water\\_890824.htm#page=1&query=bottle%20of%20water&position=12](https://www.freepik.com/free-icon/bottle-water_890824.htm#page=1&query=bottle%20of%20water&position=12)
- 9 - Beto JA, et al. Medical nutrition therapy in chronic kidney failure: Integrating clinical practice guidelines. J Am Diet Assoc. 2004;104(3):404-9
- 10 - Freepikcompany. Recursos Gráficos para todos [Internet]. Brasil: Freepik Company S. L.; 2010-2020. [acedido em 28 de Maio de 2020]. Disponível em: [https://www.freepik.com/free-vector/delicious-fast-food-menu\\_5153514.htm#page=1&query=fast%20food&position=18](https://www.freepik.com/free-vector/delicious-fast-food-menu_5153514.htm#page=1&query=fast%20food&position=18)
- 11 - Cupisti A, et al. Dietary approach to recurrent or chronic hyperkalaemia in patients with decreased kidney function. Nutrients. 2018;10(3)
- 12 - Stevens PE, et al. Evaluation and management of chronic kidney disease: Synopsis of the kidney disease: Improving global outcomes 2012 clinical practice guideline. Ann Intern Med. 2013;158(11):825-30
- 13 - Burrowes JD, et al. Changes in potassium content of different potato varieties after cooking. J Ren Nutr. 2008;18(6):530-4

Elaborado por: Margarida Machado (2893NE)  
com a colaboração de: Dr.<sup>a</sup> Catarina Empis



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)

Julho de 2020



# Alimentação na Insuficiência Renal



1

## O que é a insuficiência renal?

A insuficiência renal crónica (IRC) é caracterizada pela diminuição progressiva da função dos rins por três ou mais meses.<sup>2</sup>

## Qual a importância de controlar a IRC?

O controlo da doença renal é importante para evitar complicações que possam afetar outros órgãos e a sua saúde no geral. O mau controlo da IRC pode levar a **complicações**, nomeadamente a nível do **coração** e dos **ossos**.<sup>3</sup>

## Como é que a alimentação influencia o controlo da doença renal? (\*)



4

A alimentação é fundamental pois pode contribuir para atrasar o agravamento do funcionamento dos rins e ainda atenuar o risco de aparecimento de outros problemas de saúde, como a anemia.<sup>2</sup>

(\*) Este folheto dá respostas às necessidades dos doentes com insuficiência renal ligeira a moderada (estádios da doença do G1 ao G3a, com TFG  $\geq 45$  ml/min/1,73 m<sup>2</sup>).

## Pequenas grandes mudanças na alimentação

⇒ **Reduzir o consumo de proteína:**<sup>2,5,6</sup>

- Reduzir o consumo de carne e peixe: consumir 1 bife pequeno **OU** 1 posta pequena de peixe, por refeição.

- Aumentar o consumo de refeições com leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ervilhas) ou substitutos como o tofu, o tempeh ou a soja.<sup>7</sup>

⇒ **Moderar o consumo de leite e laticínios:**<sup>7</sup>

- Alimentos como o leite, o iogurte e o queijo, pela elevada presença de fósforo, não devem ser consumidos em excesso. Idealmente 1-2 porções por dia.

⇒ **Garantir uma boa ingestão de água:**

- Se as pernas não estiverem inchadas, não deve haver restrição ao consumo de água.<sup>6,9</sup>

- A água deve ser bebida de forma fracionada ao longo do dia.



8

⇒ **Reduzir o consumo de sal:** não consumir mais do que 5g/dia de sal por dia (= 1c. chá de sal).<sup>2</sup> Substituir o sal das refeições por especiarias, ervas aromáticas e sumos de laranja ou limão!

⇒ **Restringir alimentos ricos em potássio:** o consumo excessivo de potássio é fortemente desaconselhado pelo efeito negativo que tem na progressão da doença.<sup>2,6</sup>

## Que alimentos evitar?



⇒ **Alimentos ricos em potássio:** 10 substitutos do sal, aditivos alimentares (presentes nas refeições pré-confeccionadas, molhos, geleias, sumos de fruta concentrados, margarina e vinho).<sup>11</sup>

⇒ **Alimentos ricos em sal:** queijos gordos (p. ex.: curados ou amanteigados), frutos oleaginosos em excesso (p. ex.: amendoins, cajus fritos com sal), snacks fritos (p. ex.: batatas fritas), folhados, molhos (p. ex.: maionese), caldos industriais, peixe fumado e produtos de charcutaria (incluindo enchidos).

## Conselhos úteis:

Há fatores que podem melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas com doença renal:<sup>2</sup>

- **Atividade física:** pratique-a com regularidade! Procure contrariar o sedentarismo e mexa-se mais! Qualquer atividade física conta, sobretudo se praticada de forma repetida, pelo menos 30min 5 vezes por semana.<sup>2</sup>

P. ex.: Caminhe em passo acelerado, ande de bicicleta ou pratique natação.

Outros fatores podem acelerar o agravamento da doença renal. Vale a pena, por isso, evitá-los:

- **Excesso de peso:** o excesso de peso é fator de risco não só para esta doença como para outras, por isso deve tentar perder peso e manter um peso saudável!<sup>12</sup>
- **Tabagismo:** decida-se a deixar de fumar para bem da sua saúde! Se precisar de ajuda, procure o seu médico de família!<sup>11</sup>
- **Pressão arterial:** deve ser controlada regularmente;
- **Glicémia:** caso tenha diabetes, deve controlar o seu valor.