

## ALIMENTOS

### LISTA DE ALIMENTOS COM ADIÇÃO DE SAL E / OU DE ADITIVOS DE SÓDIO

Conservas de carne e peixe (anchova, sardinha, atum), mariscos, presuntos, mortadela, linguiças, salsichas. Alimentos defumados (perú defumado, salmão defumado). Queijos, principalmente os amarelos e queijos curados (ex. queijo parmesão). Cubos de caldos e temperos industrializados (exemplo: cubo de caldo de carne, frango e vegetais; temperos prontos de alho amassado com sal). Pão. Bolachas e biscoitos e biscoitos industrializados. Azeitona em conserva e vegetais enlatados sem enxaguar. Pickles em conserva. Chips industrializados (ex. batata chips e outros). Fast-food. Pratos prontos para consumo (exemplos: lasanha, nuggets, hambúrguer, tortas, sopas enlatadas, etc). Molhos prontos (exemplo: molho de soja para cozinha japonesa, ketchup, mostarda, maionese, molho de tomate e outros).

Olhe o rótulo dos alimentos industrializados e verifique se contêm aditivos de sódio. Muitos alimentos industrializados e refeições prontas para consumo contêm aditivos a base de sódio, potássio e fosfato. Pessoas com doença renal crônica devem evitar esses produtos. Evite aqueles contendo aditivos à base do sódio com os códigos E237, E350ii, E521, E541, E554 e E576.

### QUAIS OS ALIMENTOS QUE CONTÊM GRANDE QUANTIDADE DE SÓDIO?

Aqueles com adição de sal e de aditivos a base de sódio.

# KCL

O KCl (cloreto de potássio) tem sido utilizado para substituir o sal comum (cloreto de sódio - NaCl) de alimentos e muitos vezes contém o rótulo "reduzido teor de sódio". No entanto, este sal de potássio deve ser evitado na dieta de indivíduos com doença renal crônica. Evite comprar esses alimentos. O KCl também é conhecido como "sal dietético" ou "substitutos de sal".

## LÍQUIDO

### Se eu tiver doença renal crônica e fizer diálise, devo controlar a ingestão de líquidos da minha alimentação?

Indivíduos em diálise precisam monitorar a quantidade de líquidos ingeridos para evitar edema. A quantidade é individualizada e depende se você urina ou não. Pergunte ao nutricionista e/ou nefrologista quanto de líquido você deve beber por dia.

### Onde encontro líquidos na minha alimentação?

Em todas as bebidas como sucos, chás, café, leite, refrigerantes, bebidas alcoólicas, sopas e caldos.

### Por que os fluidos corporais de indivíduos com doença renal crônica podem aumentar?

Uma vez que os rins começam a diminuir sua capacidade de trabalhar, o excesso de sódio e líquidos não é eliminado e ficam retidos no corpo. Mesmo a diálise não pode eliminar todo o excesso de líquidos se a quantidade de líquidos ingerida for elevada. O excesso de líquidos pode se acumular no corpo e levar a problemas como: • Aumento da pressão arterial. • Dores de cabeça e cansaço. • Inchaço no rosto, mãos e pés (edema). • Dificuldade em respirar devido a fluidos nos pulmões. • Danos ao coração por sobrecarregar o coração com muito fluido para ser bombado para o corpo.

### O que posso fazer para beber menos líquidos?

• Reduza a ingestão de sal. • Evitar o consumo de bebidas que não o ajudarão a reduzir a sede como refrigerantes. • Evite suco de fruta processada (aqueles que são comprados pronto-para-beber). • Evite bebidas esportivas, pois contêm sódio e potássio. • Evite bebidas alcoólicas. Se você quiser beber vinho, use uma pequena porção. • Prefira água aos outros líquidos, pois vai ajudar a saciar a sede. • Reduza a ingestão de sal e alimentos salgados. Esses alimentos dão mais sede. • Use fatias finas de limão para estimular a salivação e ajudá-lo a saciar a sede. • Beba chá frio ou limonada ao invés de sucos adoçados. • Faça cubos de gelo com limonada sem açúcar. • Um truque para ajudá-lo a controlar a quantidade de líquido que você bebe: encha uma garrafa com a quantidade de líquidos que você pode beber em um dia, toda vez que você beber qualquer líquido (ex. água, café, chá, suco e outros) desconte da garrafa a mesma quantidade de líquidos que foi consumido, quando a água da garrafa acabar, é sinal de que você não deve beber mais beber líquidos naquele dia.



# SÓDIO



ERN  
European  
Renal Nutrition



Cookbook  
in Collaboration with the National Societies

A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



# SÓDIO E O SAL SÃO A MESMA COISA? NÃO.

O **SÓDIO** é um mineral e está naturalmente presente em alguns alimentos.

**SAL** é o "cloreto de sódio" (NaCl) e o utilizamos para salgar os alimentos. Em 1 g de sal tem 0.4 g de sódio.

Nos rótulos dos alimentos, o sal é normalmente descrito como sal ou **NaCl**.

**Quanto de sódio nosso corpo precisa diariamente?** A recomendação é de 2 g de sódio por dia que é equivalente a 5 g de sal por dia.



NA

**Se eu tiver DRC, devo fazer dieta com pouca quantidade de SÓDIO?**

SIM. SEGUE ABAIXO ALGUMAS SUGESTÕES:

1

Evite consumir **ALIMENTOS ULTRA-PROCESSADOS**.

a

Esses são os alimentos que são comprados prontos para o consumo contém **MUITO sódio, mesmo que você não sinta que são "salgados"**.

b

Prefira comer mais alimentos frescos e cozinhe mais em casa.

2

**LIMITE A QUANTIDADE DE SAL QUANDO FOR COZINHAR.**

a

**Use ervas, especiarias ou temperos para substituir o sal.** Exemplos são o alho, cebola, cheiro verde, pimenta que dão sabor à comida. Você pode preparar sal de ervas em casa (veja as receitas abaixo) e usá-los ao invés do sal comum.

b

Se para você é difícil saber o quanto de sal usar em cada preparação, **cozinhe sem sal e adicione uma pequena quantidade de sal sobre o prato.** A pequena quantidade seria um pouco menos do que uma colher de chá, que contém 3 g de sal (equivalente a 1,5 g de sódio).

3

Prepare lanches **CASEIROS** saudáveis e substitua o sal por ervas e temperos.

4

Leia os rótulos dos alimentos e escolha aqueles com **MENOR** conteúdo de sódio.

5

Se possível, prepare o seu pão em **CASA** (que pode até ser muito divertido) e use o sal de ervas no pão. Ou, se você compra pão fresco na padaria, pergunte ao padeiro se é possível ele preparar pão sem sal.

NA

**Se tenho doença renal crônica, o que posso utilizar para reduzir o SAL?**

Utilize as ervas aromáticas para substituir o sal. Pode provar algumas receitas de sal de ervas para substituir o sal. Abaixo 4 combinações que você pode usar:

1

½ colher de sopa de sal, 1 colher de sopa de colorau, 1 colher de chá de pimenta moída na hora, 1 colher de chá de alho em pó.

2

2 colheres de sopa de manjeriço picado, 2 colheres de sopa de tomilho, 2 colheres de sopa de casca de limão ralada.

3

5 colheres de chá de cebola em pó, 1 colher de sopa de alho em pó, 1 colher de sopa de colorau, 1 colher de sopa de mostarda seca, 1 colher de chá de tomilho, 1/2 colher de chá de pimenta branca, 1/2 colher de chá de sementes de ai-pó.

4

1 colher de chá de semente de aipo, 2 colheres de sopa de manjerona picados, 2 colheres de sopa de segurelha, 2 colheres de sopa de tomilho moído, 1 colher de sopa de manjeriço picado.

\* **As ervas** podem ser modificadas para aquelas disponíveis nos mercados perto de sua casa.



**AVISO:**

**lembre que alimentos industrializados já vêm com sal. Portanto, mesmo que você não coloque sal quando os cozinha, o sal já está lá.**