

Dieta para insuficiência renal crônica.

Dr. Carlos López Costa

Na dieta para insuficiência renal, é necessário controlar a ingestão de nutrientes como sal, fósforo, potássio e proteína, e nos casos mais graves também é preciso controlar o consumo de líquidos em geral, como água, sucos e sopas.

Assim, esses pacientes precisam evitar a ingestão de carnes, peixes, castanhas, feijão e alguns tipos de frutas e legumes, como laranja, kiwi, tomate e batata. No entanto, também existem estratégias para reduzir o teor de potássio das frutas e dos legumes, como descascar os vegetais e trocar a água de cozedura na hora da preparação.

É importante lembrar que a quantidade e os alimentos permitidos ou proibidos variam de acordo com o estágio da doença e com os exames do paciente.

Alimentos que devem ser controlados

De modo geral, os alimentos que devem ser consumidos com moderação por quem sofre com insuficiência renal são:

1. Alimentos ricos em potássio

O rim de pacientes com insuficiência renal tem dificuldade para eliminar o excesso de potássio do sangue, e por isso essas pessoas precisam controlar a ingestão desse nutriente. Os alimentos ricos em potássio são:

- **Frutas:** abacate, banana, coco, figo, goiaba, kiwi, laranja, mamão, maracujá, mexerica ou tangerina, uva, uva passa, ameixa, ameixa seca, laranja lima, melão, damasco, amora, tâmara;
- **Vegetais:** batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cenoura, acelga, beterraba, aipo, couve manteiga, couve-flor, couve de Bruxelas, rabanete, tomate, palmito em conserva, espinafre, chicória, nabo;
- **Leguminosas:** feijão, lentilha, milho, ervilha, grão de bico, soja, favas;
- **Cereais integrais:** trigo, arroz, aveia;
- **Alimentos integrais:** biscoitos, macarrão integral, cereais matinais;
- **Oleaginosas:** amendoim, castanhas, amêndoa, avelã;
- **Produtos industrializados:** chocolate, molho de tomate, tabletes de caldo de carne e de galinha;
- **Bebidas:** água de côco, bebidas desportivas, chá preto, chá verde, chá mate;
- **Sementes:** gergelim, linhaça;
- **Rapadura e caldo de cana;**
- **Sal diabético e sal light.**

O excesso de potássio pode causar fraqueza muscular, arritmias e paradas cardíacas, por isso a dieta para insuficiência renal crônica tem que ser individualizada e acompanhada pelo médico e pelo nutricionista, que irão avaliar as quantidades apropriadas de nutrientes para cada paciente.

2. Alimentos ricos em fósforo

Os alimentos ricos em fósforo também devem ser evitados pelas pessoas com insuficiência renal crônica para controlar a função do rim. Esses alimentos são:

- Peixes enlatados;
- Carnes salgadas, defumadas e embutidas, como salsicha, linguiça;
- Bacon, toucinho;
- Gema de ovo;
- Leite e derivados;
- Soja e derivados;
- Feijão, lentilha, ervilha, milho;
- Oleaginosas, como castanhas, amêndoas e amendoim;
- Sementes como gergelim e linhaça;
- Cocada;
- Cerveja, refrigerantes de cola e chocolate quente.

Os sintomas do excesso de fósforo são coceira no corpo, hipertensão e confusão mental, e pacientes com insuficiência renal devem estar atentos a esses sinais.

3. Alimentos ricos em proteínas

Os pacientes com insuficiência renal crônica precisam controlar o consumo de proteínas, pois o rim também não consegue eliminar o excesso desse nutriente. Assim, essas pessoas devem evitar o consumo excessivo de carnes, peixes, ovos e leite e derivados, pois são alimentos ricos em proteínas.

O ideal é que o paciente com insuficiência renal coma apenas cerca de 1 bife pequeno de carne ao almoço e ao jantar, e 1 copo de leite ou de iogurte por dia. No entanto, essa quantidade varia de acordo com a função do rim, sendo mais restritiva para aquelas pessoas em que o rim já quase não funciona.

4. Alimentos ricos em sal e água

As pessoas com insuficiência renal também precisam controlar o consumo de sal, pois o excesso de sal aumenta a pressão arterial e força o rim a trabalhar, prejudicando ainda mais a função desse órgão. O mesmo acontece com o excesso de líquidos, pois esses pacientes produzem pouca urina, e o excesso de líquidos acaba se acumulando no corpo e causando problemas como inchaço e tonturas.

Assim essas pessoas devem evitar o uso de:

- Sal;
- Temperos como tabletes de caldo de carne, molho de soja e molho inglês;
- Alimentos enlatados e comida pronta congelada;
- Salgadinhos de pacote, batata frita e bolachas com sal;
- Fast food;
- Sopas em pó ou enlatadas.

Para evitar o excesso de sal, uma boa opção é utilizar ervas aromáticas para temperar os alimentos, como salsa, coentro, alho e manjeriço.

Como reduzir o potássio dos alimentos

Além de evitar o consumo de alimentos ricos em potássio, também existem estratégias que ajudam a reduzir o teor de potássio das frutas e legumes, como:

- Descascar as frutas e legumes;
- Cortar e enxaguar bem os alimentos;
- Colocar os legumes de molho em água na geladeira um dia antes da sua utilização;
- Colocar os alimentos numa panela com água e deixar ferver por 10 minutos. Depois escorrer a água e preparar o alimento como desejar.

Outra dica importante é evitar o uso de panela de pressão e do micro-ondas para preparar as refeições, pois essas técnicas concentram o teor de potássio nos alimentos por não permitirem a troca da água.

Como escolher os lanches

As restrições na alimentação do doente renal podem dificultar sua escolha de lanches. Por isso as 3 orientações mais importantes na escolha de lanches saudáveis na doença renal são:

- Comer fruta sempre cozida (cozinhar por 2 vezes), nunca reutilizando a água do cozimento;
- Restringir os alimentos industrializados e processados que geralmente são ricos em sal ou açúcar, preferindo as versões caseiras;
- Comer proteína somente no almoço e no jantar, evitando seu consumo nos lanches.