

Doença Renal Crônica

Orientações gerais

- Alimente-se de forma saudável, sem excessos e evitando alimentos gordurosos;
- Realize um consumo controlado de líquidos: 500 mL por dia + volume equivalente de urina em 24 horas. Para regular a quantidade, coloque em uma garrafa o volume permitido. Atenção para o consumo de leite, chá, café e sopas, que também são líquidos;
- Modere a quantidade de proteínas ingeridas (carne, derivados de leite, frango, peixe);
- Modere a quantidade de potássio ingerido: cozinhe as hortaliças em água e despreze a água de cozimento; descasque frutas e legumes e cozinhe antes de comer ou use no preparo das refeições;
- Modere a quantidade de fósforo ingerido: produtos com aditivos alimentares (salsicha, hambúrguer e outros produtos industrializados), feijão e carne vermelha devem ter suas quantidades reduzidas. Evite refrigerantes;
- Não coma carambola (a fruta é tóxica para pessoas com problemas renais);
- Monitore os valores da pressão arterial aferida, em casa e/ou na Unidade Básica de Saúde, e mostre esse registro ao seu médico. O objetivo é mantê-la abaixo de 130x80 mmHg;
- Para evitar ter sede, modere a ingestão diária de sódio (sal) e açúcar. Caso tenha sede, ingerir água em pequenas quantidades ou utilizar pedra de gelo;
- Pratique atividades físicas regularmente após liberação do seu médico;
- Reduza ou interrompa o consumo de álcool;
- Substitua o uso do sal por suco de limão, vinagre ou ervas para realçar o sabor dos alimentos; cuidado com temperos com alta quantidade de sódio (molho shoyu);
- Tome os medicamentos prescritos diariamente, mesmo na ausência de sintomas, e não use nenhum remédio sem antes consultar seu médico;
- Não utilize anti-inflamatórios não hormonais (diclofenaco, ibuprofeno, cetoprofeno, naproxeno etc);
- Se for diabético, realize o acompanhamento adequado com objetivo de manter a hemoglobina glicada menor que 7%.