

## ORIENTAÇÕES DIETÉTICAS PARA PACIENTES COM CÁLCULO RENAL

Uma dieta adequada é fundamental na prevenção dos cálculos. Abaixo algumas orientações dietéticas para pacientes com cálculo renal:

### # Ingerir no mínimo de 2,5 a 3,0 Litros de líquidos por dia

**Dica 1:** Observe sempre a cor de sua urina, ela deve estar amarela bem clara; se estiver escura, alaranjada e com cheiro forte é porque você deve estar bebendo pouca água.

**Dica 2:** Para poder controlar a quantidade de água que você ingere durante o dia, a melhor forma é usar uma garrafinha de 500ml e sempre recarregar ela com água. O ideal para pacientes com cálculo renal é ingerir de 5 a 6 garrafas de 500ml por dia (2,5 a 3 litros/ 24h).

**Dica 3:** Quais líquidos são permitidos além da água?

Suco de frutas cítricas natural (limão, laranja, bergamota); Chá de ervas (camomila, erva-doce, cidreira, hortelã) ao natural ou com adoçante. Refrigerantes e sucos artificiais devem ser evitados.

### # Usar pouco sal no preparo dos alimentos e evitar os que já são salgados

**Dica 1:** Prefira temperos naturais para dar sabor à comida: alho, cebola, salsinha, cebolinha, coentro, limão ou outros de sua preferência

**Dica 2:** Evitar alimentos que naturalmente já vêm carregados de sal:

- a. Embutidos: presunto, mortadela, salame, salsicha, linguiça, calabresa
- b. Temperos e molhos prontos: Catchup, mostarda, shoyu, molho inglês, temperos em pó, cubos de caldo de carne e outros
- c. Enlatados: extrato de tomate, milho, ervilha, seleta de legumes
- d. Conservas: azeitonas, palmito, pickles, aspargo
- e. Queijos amarelos
- f. Sopas de pacote e macarrão instantâneo
- g. Carnes salgadas: carne seca, bacalhau, camarão seco, defumados
- h. Salgadinhos para aperitivos: batata chips, amendoim salgado, castanhas
- i. Bolachas salgadas ou recheadas
- j. Margarina ou manteiga com sal, requeijão normal ou light, maionese pronta, patês
- k. Produtos com glutamato monossódico, como molho de tomate pronto, salgadinhos, sardinha em lata, farofa e temperos prontos.

### # Evite proteínas em excesso, principalmente as de origem animal

O corpo humano necessita aproximadamente 1 g/kg por dia de proteínas, portanto, se você vive comendo churrasco, ou come 2-3 files grandes por refeição, ou que ainda faz uso de suplementos proteicos em excesso além das refeições, você tem grandes chances de formar um cálculo renal.

**Dica 1:** Prefira carnes magras, peixe ou frango sem pele.

### # Não pare de ingerir leite e derivados

Inúmeros estudos demonstram que pacientes com cálculo não devem fazer dieta pobre em cálcio, como antigamente se acreditava. Pelo contrário, quem ingere quantidades baixas de cálcio tem

maior predisposição a formar pedras. Mas o excesso de cálcio também não é indicado, portanto evite tomar suplementos de cálcio sem necessidade.

Necessitamos de uma ingestão diária de aproximadamente 1 g de cálcio.

**Dica 1:** Cada copo de leite (200mL) tem aproximadamente 200 mg de cálcio. Você pode substituir o leite por derivados como queijo branco com pouco sal, ricota, iogurtes, coalhadas, o importante é que no fim do dia você tenha consumido de 4-5 porções desses alimentos.

### # Beba pelo menos 2 copos de suco de frutas cítricas por dia

As frutas, principalmente as cítricas (limão, laranja, bergamota), contêm uma grande quantidade de citrato, substância que protege o rim contra a formação de cálculos.

**Dica 1:** Dê preferência ao suco ao invés da fruta (quando falamos de suco cítrico), pois no suco são usadas maiores quantidades da fruta para seu preparo, aumentando assim a concentração de citrato.

**Dica 2:** Não consuma sucos artificiais ou refrigerantes.

### # Prefira os alimentos integrais e evite excesso de carboidratos

Os carboidratos (arroz, batata, massas, pães, bolos, bolachas, torradas....) quando consumidos em excesso favorecem o ganho de peso. Obesidade é um fator de risco para cálculo renal.

**Dica 1:** Prefira o arroz e macarrão integrais, biscoitos e pães integrais, pois contêm fibras que auxiliam no funcionamento intestinal.

### # Evite alimentos ricos em oxalato

Alimentos ricos em oxalato, quando ingeridos em excesso, favorecem a formação de cálculos, especialmente em pacientes com predisposição a absorver mais oxalato no intestino (portadores de Doença de Crohn, Doença Celíaca, Pancreatite Crônica, Síndrome do Intestino Curto)

**Dica 1:** Alimentos com oxalato (comer com moderação): café, bebidas achocolatadas, chá preto, mate ou verde, chocolate, espinafre, nozes, amendoim, mariscos e frutos do mar.

### # Evite tomar suplementos vitamínicos sem a orientação de um médico

O excesso de algumas vitaminas (C e D) pode levar a formação de cálculos. Portanto, não use sem a orientação de um médico.