



**MECSMA**

# **CARTILHA DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PACIENTES EM HEMODIÁLISE**

Ilzilane Pereira Barbosa  
Elton Bicalho de Souza  
Bruna Casiraghi  
Aline Rodrigues Botelho





MECSMA

# **CARTILHA DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PACIENTES EM HEMODIÁLISE**

Ilzilane Pereira Barbosa  
Elton Bicalho de Souza  
Bruna Casiraghi  
Aline Rodrigues Botelho

## FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

B238c Barbosa, Ilsilane Pereira

Cartilha de orientação nutricional para pacientes em hemodiálise. /  
Ilsilane Pereira Barbosa. - Volta Redonda: UniFOA, 2024. 22 p.

Orientador (a): Prof. Elton Bicalho de Souza

Coorientador (a): Profa. Bruna Casiraghi

Profa. Aline Rodrigues Botelho

Dissertação (Mestrado) – UniFOA / Mestrado Profissional em Ensino  
em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, 2024.

1. Ciências da saúde - dissertação. 2. Alimentação. 3. Educação em saúde. 4. Hemodiálise. I. Souza, Elton Bicalho de. II. Casiraghi, Bruna. III. Botelho, Aline Rodrigues. IV. Centro Universitário de Volta Redonda. V. Título.

CDD – 610



Essa cartilha contém informações importantes para pacientes renais crônicos que estão fazendo hemodiálise. Se você é uma dessas pessoas, ou convive com algum paciente nesta situação, leia atentamente essa cartilha para que o tratamento se torne menos complicado, o que irá ajudar na qualidade de vida do paciente em hemodiálise.





## Por que a pessoa em hemodiálise precisa ter muito cuidado com a alimentação?

Os rins de uma pessoa em hemodiálise estão comprometidos! Sendo assim o corpo não conseguirá eliminar pela urina algumas substân-

cias que necessitam de sair do corpo após a utilização, como o potássio, sódio, líquidos e outras substâncias presentes na nossa alimentação.

## Como uma pessoa que faz hemodiálise deve controlar a alimentação?

Essa pessoa deve controlar o consumo de alguns alimentos, principalmente os industrializados, além da quantidade total de líquidos (sempre que possível, converse com um profissional nutricionista). Esses alimentos e os líquidos até podem ser consumidos, mas em grandes quantidades se tornam um risco para o paciente. Por isso

é muito importante se atentar a qualidade da alimentação e a quantidades de alguns alimentos/nutrientes, além de ler atentamente os rótulos das embalagens dos produtos industrializados. A seguir você encontrará os principais pontos que devem ser observados referentes a alimentação por uma pessoa que faz hemodiálise.

# Como funciona a questão do peso corporal para o paciente que realiza hemodiálise?

Os pacientes que são submetidos a hemodiálise precisam saber a diferença entre peso seco e peso interdialítico.

»O peso seco é peso do paciente após sair da sessão de hemodiálise. É o peso que o paciente deve se sentir bem, com a pressão arterial controlada e sem

inchaços pelo corpo;

»O peso interdialítico é a quantidade de peso que o paciente ganha entre as sessões de hemodiálise. O peso pode aumentar em consequência da baixa eficiência do tratamento, ou pela falta de controle na alimentação.

## O que acontece quando a pessoa ganha muito peso interdialítico?

O ganho de peso em excesso provoca edema (inchaço), e pode gerar outras consequências como aumento da

pressão arterial, dificuldade de respirar, câimbras, enjoos, vômitos, entre outros sintomas.





## Qual o máximo de peso que é recomendado ganhar entre as sessões de hemodiálise?

O ganho recomendado deve ser entre 2 a 4% do peso seco. Por exemplo, se essa pessoa sai de uma sessão de hemodiálise pesando 70kg (peso

seco) na segunda-feira, ela deve chegar na próxima sessão (quarta-feira) pesando entre 71,4 a 72,8kg.

## Por que o excesso de líquido faz mal para o paciente que faz hemodiálise?

O rim é conhecido como o filtro do corpo. Imagina esse filtro com problema, e quando você aciona a torneira do filtro, a água que deveria sair fica dentro do filtro. É exatamente isso que acontece

quando existe a falência renal, e o excesso de líquido que não é eliminado vai se acumulando no corpo, provocando o inchaço, aumentando a pressão, etc.



## Qual a quantidade de líquido recomendada para uma pessoa que faz hemodiálise?

A recomendação total de líquido por dia é de 500mL (meio litro) por dia somado ao volume urinário – se o paciente fez aproximadamente 1L (um litro) de xixi, ele poderá consumir 1,5L (um litro e meio) de líquidos por dia.

Se o paciente não estiver urinando (anúria) a quantidade de líquido por dia é limitada a 500mL (meio litro).

**ATENÇÃO** - A ingestão hídrica conta tudo o que a pessoa consome de líquido, como água, leite, suco, chá, café, sopa, caldos, iogurte, gelatina, frutas como melancia, melão e abacaxi dentre outros alimentos com grande quantidade de água na composição.

## O que é fibra e qual é o motivo dela ser importante para a pessoa que faz hemodiálise?

A fibra é uma parte do alimento que o nosso organismo não consegue digerir, mas que ajuda a alimentar a nossa microbiota intestinal (também conhecidas como bactérias do bem, que ajudam a defender nosso organismo contra bactérias que fazem

mal). Além de alimentar nosso “exército do bem”, elas ajudam a regular a velocidade do nosso intestino, evitando a famosa constipação (ou prisão de ventre). Geralmente estão presentes em cereais integrais, leguminosas, frutas, verduras e legumes.

## Por que é importante consumir fibra?

Se o paciente que está fazendo hemodiálise não consumir quantidades adequadas de fibras poderá ter constipação, atrapalhando o organismo a eliminar corretamente as proteínas... Além disso, o

“exército do mal” ou as bactérias ruins serão mais fortes do que o “exército do bem”, causando problemas como diarreia, má absorção de nutrientes e até mesmo outras infecções oportunistas.

## Quais alimentos são bons para evitar a constipação?

- » Cereais integrais (aveia, trigo, arroz, centeio);
- » Frutas com bagaço e a casca (laranja, mamão, manga, abacaxi, uva e abacate);
- » Hortaliças (cenoura e beterraba crua, quiabo, folhas em geral);
- » Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico).

**ATENÇÃO** - A maioria desses alimentos requer um preparo especial para serem consumidos por pessoas que fazem hemodiálise, pois podem ter muito potássio e/ou sódio e/ou líquido. Mais a frente você encontrará as orientações de como reduzir a quantidade dessas substâncias.



## Por que é importante eliminar corretamente as proteínas nas fezes?

Quando consumimos proteínas, nosso corpo utiliza quase todos os componentes desse nutriente, e o que não é aproveitado é eliminado na urina na forma de ureia. O excesso de ureia no organismo provoca diversos transtornos como náuseas, vômitos, além de

afetar o apetite do paciente, contribuindo para o processo de desnutrição. Por isso é importante manter o intestino funcionando corretamente e controlar a quantidade de alimentos que contém proteínas consumidos pela pessoa que faz hemodiálise.

## O paciente que faz hemodiálise deve parar de consumir proteínas?

**Absolutamente NÃO!!!** A hemodiálise reduz muito a quantidade de proteína do organismo, e a proteína é muito importante para a vida humana. Se o paciente deixar de comer proteína ele terá além de desnutrição outras sérias complicações que deixam o organismo mais vulnerável.



## Quais são os alimentos ricos em proteínas?

» Carnes em geral (frango, peixe, carne bovina, carne de porco)

» Ovos  
» Leite e derivados (queijos e iogurtes)

## Por que pacientes com hemodiálise costumam ter problemas com a vitamina D?

Os rins são os principais órgãos envolvidos na ativação da vitamina D produzida pelo nosso corpo. Se os rins estiverem comprometidos o nível dessa vitamina irá diminuir,

aumentando as chances de inflamação no paciente. Também pode ocorrer reduções de cálcio e fósforo, comprometendo a saúde dos ossos, dentes e outras funções.

## O paciente que faz hemodiálise deve suplementar vitamina D?

Se os níveis de vitamina D estiverem baixos, é importante suplementar. Essa suple-

mentação deve ser realizada apenas sob orientação de médico e/ou nutricionista.

# Por que o paciente que faz hemodiálise deve reduzir drasticamente o consumo de sal e sódio?

O sódio em excesso provoca inchaço, aumentando o peso corporal, a pressão arterial e provocando sobrecarga nos rins. O consumo em excesso

também aumenta a sede e a vontade de ingerir líquidos, o que é muito ruim para esse paciente que deve restringir o consumo de líquidos.

## Qual a quantidade de sódio e sal pode ser consumido por dia?

A ingestão recomendada de sódio é de no máximo 2.300

mg/dia, o que equivale a aproximadamente 6g de sal.

## Como fazer para reduzir o consumo de sódio e sal?

Uma dica importante é preparar a comida sem sal. Assim que a comida estiver pronta, colocar uma colher rasa de café quando o prato estiver servido.

Outra dica importante é ler os rótulos dos produtos, pois

nem todo alimento que tem sódio é salgado - o leite tem sódio e não é salgado. Para saber quais alimentos possuem sódio é importante ler as informações nutricionais contidas nos rótulos dos produtos industrializados.

## Quais alimentos são ricos em sódio?

- » Embutidos em geral (presunto, mortadela, bacon, linguiça, salame, salsicha);
- » Peixes processados e salgados (sardinha, atum, salmão, bacalhau, aliche e carne seca);
- » Queijos em geral;
- » Enlatados em conserva (milho, ervilha, azeitona, pickles, palmito);
- » Margarina ou manteiga com sal
- » Temperos e molhos prontos;
- » Sopas industrializadas;
- » Macarrão instantâneo.



## Quais temperos podem ajudar a melhorar o sabor das refeições para quem deve restringir o sal?

Uma excelente alternativa para esses pacientes e usar temperos naturais como alho, cebola, salsinha, açafrão, orégano, louro, gerge-

lim, cominho, manjeriço, alecrim, cravo da Índia, estragão, suco de limão, cebolinha, pimentão, tomilho ou vinagre.

## O sal diet, o sal light e outros tipos de sal (rosa, Himalaia) são uma boa alternativa para quem faz hemodiálise?

**Absolutamente NÃO!!!** Devemos ter muito cuidado com estes tipos de sal pois alguns são ricos em potássio,

que em quantidades altas também são prejudiciais ao paciente em hemodiálise.

## O que é o potássio?

É um nutriente que está presente em diversos alimentos, como frutas, leguminosas, verduras e legumes. É extremamente importante no funcionamento dos múscu-

los e para as células nervosas do corpo humano, mas o excesso pode causar complicações como fraqueza, câimbras e problemas cardíacos.



## Como diminuir a quantidade de potássio dos alimentos?

Antigamente era muito comum utilizar uma técnica conhecida como molho/remolho dos alimentos, que consiste em deixar os alimentos ricos em potássio de molho, trocando a água de tempos em tempos. Porém novas pesquisas comprovam

que essa maneira não é satisfatória, pois não reduz significativamente o teor de potássio, sendo os três métodos de cocção (fervura, micro-ondas e pressão) mais eficazes para diminuir a quantidade de potássio no alimento.

## Quais alimentos possuem muito potássio?

- » Leguminosas (feijão, lentilha, soja, grão de bico, ervilha);
- » Frutas secas (coco, uva passa, ameixa seca, damasco);
- » Oleaginosas (amendoim, amêndoa, castanhas, pinhão);
- » Sal light e sal diet;
- » Chocolates;
- » Caldo de cana;
- » Suco concentrados;
- » Frutas;
- » Café solúvel em grande quantidade.



## Fósforo

O excesso desse mineral pode causar coceiras, dores, fraqueza, quebra dos ossos,

endurecimento do coração, pulmão e vasos sanguíneos;

### Quais alimentos encontramos fósforo?

Em alimentos industrializados e nos ultraprocessados, seu consumo deve ser evitado. Em alimentos fontes de

proteína de origem animal como carnes, ovos, leite e derivados, seu consumo deve controlado e não excluído.

### O que devo fazer pra diminuir a quantidade de fósforo no organismo?

Controlar a ingestão de alimentos ricos em fósforo, usar os quelantes de fósforo conforme orientação médica, e não faltar as sessões de diálise.



# Por que a pessoa que faz hemodiálise não deve consumir carambola?

A carambola é muito tóxica para quem faz hemodiálise. Ela possui uma chama-da caramboxina, que é eliminada normalmente pelos rins, mas como o paciente está com falência renal, ela se

acumula causando soluços, vômitos, fraqueza muscular, insônia, distúrbio de consciência, agitação, convulsão e, em casos extremos, pode até levar o paciente a morte.

Essas mudanças não são fáceis, mas são extremamente necessárias para auxiliar no tratamento e proporcionar qualidade de vida. Essas informações são apenas um resumo das principais dúvidas que envolvem os cuidados nutricionais na hemodiálise. Por isso, não deixe de procurar orientação com o nutricionista.

## Referências

- » KDIGO. Kidney National Disease: Improving Global Outcomes. Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. *Kidney International*, v. 105, suppl. 4s, S117-S314, 2024.
- » MARTINS, C.; SATO, M. M.; RIELLA, M. C. Nutrição e hemodiálise. In: RIELLA, M. C.; MARTINS, C. Nutrição e o Rim. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. 149-158 p.
- » ZAMBELLI, C. M. S. F. et al. Diretriz BRASPEN de Terapia Nutricional no Paciente com Doença Renal. *BRASPEN J.*, v. 36, n. 2, p. 2-22, 2021.



MECSMA

ISBN: 978-65-85484-63-3

9 78



9 786585 484633