



Doença Renal Crônica

em tempos de COVID-19:
recomendações nutricionais



UNIRIO
Universidade Federal do
Estado do Rio de Janeiro



PPGSAN

Programa de Pós-Graduação em
Segurança Alimentar e Nutricional
ESCOLA DE NUTRIÇÃO - UNIRIO

Autoras

Nutricionista Graziela Costa

Mestranda - Programa de Pós Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional - PPGSAN/UNIRIO

Técnica em nutrição do Hospital Marcílio Dias

Profa. Dra. Celia Cohen

Nutricionista - UNIRIO

Mestre e Doutora em Ciências - FMRP/USP

Professora Adjunta de Nutrição Clínica Adulto e Infantil - Departamento de Nutrição e Dietética - FNEJF/UFF

Profa. Dra. Fernanda J. Medeiros

Nutricionista - INJC/UFRJ

Mestre em Nutrição - UFRJ

Doutora em Biologia Humana e Experimental - UERJ

Professora Associada do Departamento de Nutrição Aplicada da Escola de Nutrição - UNIRIO e do Programa de Pós Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional - PPGSAN/UNIRIO

Profa. Dra. Frabricia Junqueira das Neves

Nutricionista - UFF

Mestre em Saúde Pública - ENSP/FIOCRUZ

Doutora em Ciências - FISCLINEX/UERJ

Professora Adjunta do Departamento de Nutrição Aplicada da Escola de Nutrição - UNIRIO e do Programa de Pós Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional - PPGSAN/UNIRIO





DOENÇA RENAL CRÔNICA
COVID-19
MEDIDAS DE PREVENÇÃO
RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS
HIDRATAÇÃO
CONHECENDO UM POUCO MAIS SOBRE
OS ALIMENTOS
HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS E
EMBALAGENS
CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS
DICAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO EM
TEMPOS DE COVID-19

Temas abordados neste material educativo





Em um momento como a pandemia do COVID-19, com muitas incertezas e informações desencontradas, apresentamos um material educativo pensado e desenvolvido para você, pessoa com doença renal crônica. Este material tem o objetivo de ajudar no seu tratamento nutricional em tempos de COVID-19, assim como aumentar seus conhecimentos sobre alimentação e nutrição na doença renal crônica.

Boa leitura!



Doença Renal Crônica



Os rins possuem várias funções de extrema importância, sendo a filtração do sangue a principal. Por outro lado, a doença renal crônica é a doença que causa perda progressiva e irreversível das funções dos rins. Na doença renal crônica, os rins perdem a capacidade de filtração do sangue e, conseqüentemente, parte das substâncias tóxicas do sangue não são filtradas corretamente. Este processo pode demorar e alguns portadores podem levar anos para sentir sintomas da doença renal crônica. E, vale lembrar, que entre as diversas causas para doença renal crônica, as mais comuns são diabetes mal controlado e pressão alta.

Nos estágios iniciais da doença renal crônica é possível fazer acompanhamento com seu médico e nutricionista para que você siga um tratamento adequado com um plano alimentar individualizado. Assim, seu esforço é para manter seus rins funcionando bem e não sobrecarregá-los. Porém, quando os rins não conseguem mais filtrar o sangue corretamente, é indicada a terapia de substituição da função renal, como: diálise peritoneal, hemodiálise ou transplante renal, que será definida pelo seu médico.

**O CUIDADO NUTRICIONAL É
MUITO IMPORTANTE
DURANTE O SEU
TRATAMENTO**

COVID-19



O que é?

Coronavírus é uma família de vírus que foi identificada em 1937, recebeu este nome por ser parecido com uma coroa e pode causar infecções respiratórias. Por outro lado, o COVID-19 é um tipo (cepa) de coronavírus e foi identificada desta forma porque foi o ano em que apareceu pela primeira vez, ou seja, final do ano de 2019.

Sintomas

O indivíduo infectado pelo COVID-19, seja ele portador de doença renal crônica ou não, pode desenvolver desde um resfriado comum, até doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). Os sintomas mais comuns são tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar. Porém, o indivíduo também pode ser assintomático, ou seja, não apresentar nenhum sintoma que permita a identificação da infecção pelo COVID-19.



COVID-19

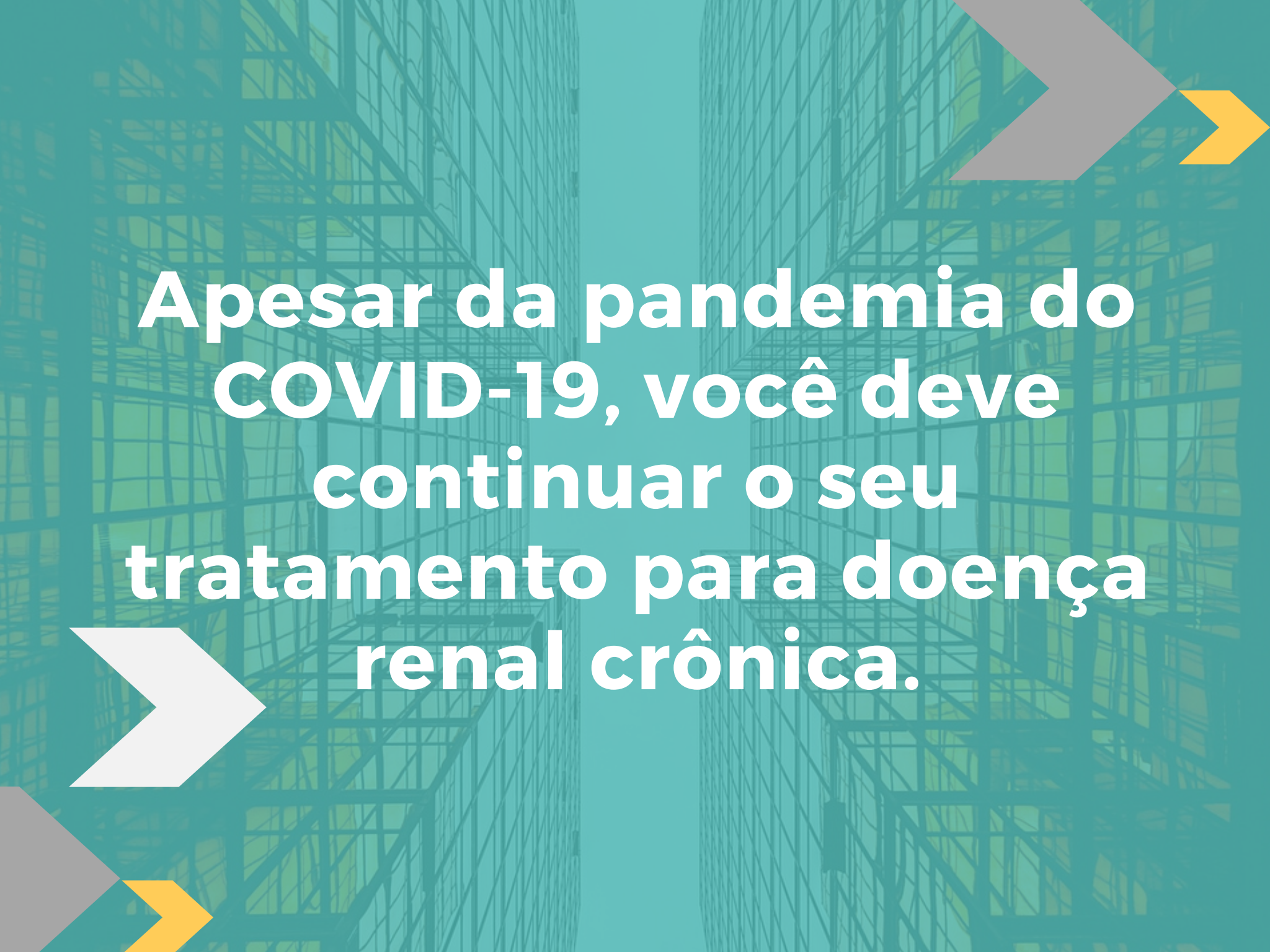


Transmissão

A transmissão do COVID-19 ocorre principalmente por meio de gotículas e secreções que saem da boca e nariz de uma pessoa infectada e atinge olhos, nariz e boca de outros indivíduos. É importante deixar claro que a pessoa infectada, mas sem sintomas, também é capaz de contaminar outros indivíduos.

A contaminação também pode ocorrer quando você tocar em superfícies contaminadas. Aí, o agente infeccioso pode ser transferido para os olhos, nariz e boca. O risco de transmissão e as medidas de prevenção são idênticas para toda a população, independente de ter doença renal crônica.





**Apesar da pandemia do
COVID-19, você deve
continuar o seu
tratamento para doença
renal crônica.**



Medidas de Prevenção



Acredita-se que o vírus se espalhe principalmente de pessoa para pessoa. Por isso, o distanciamento social é importante para reduzir a velocidade e a extensão de propagação.

Medidas de Prevenção

Lave as mãos com água e sabão

por pelo menos 20 segundos

Utilize álcool gel 70%

quando não for possível lavar as mãos de forma adequada

Utilize um lenço ou o próprio braço

no momento da tosse ou espirro

Evite encostar as mãos não lavadas nos olhos, nariz e boca

Mantenha sua casa limpa e arejada

Higienize itens utilizados com frequência

celular, brinquedos, computador, chaves

A grayscale background image of a city skyline, likely New York City, featuring several prominent skyscrapers under a cloudy sky.

Medidas de Prevenção

Fique em casa

se houver necessidade,
saia de casa utilizando
máscara

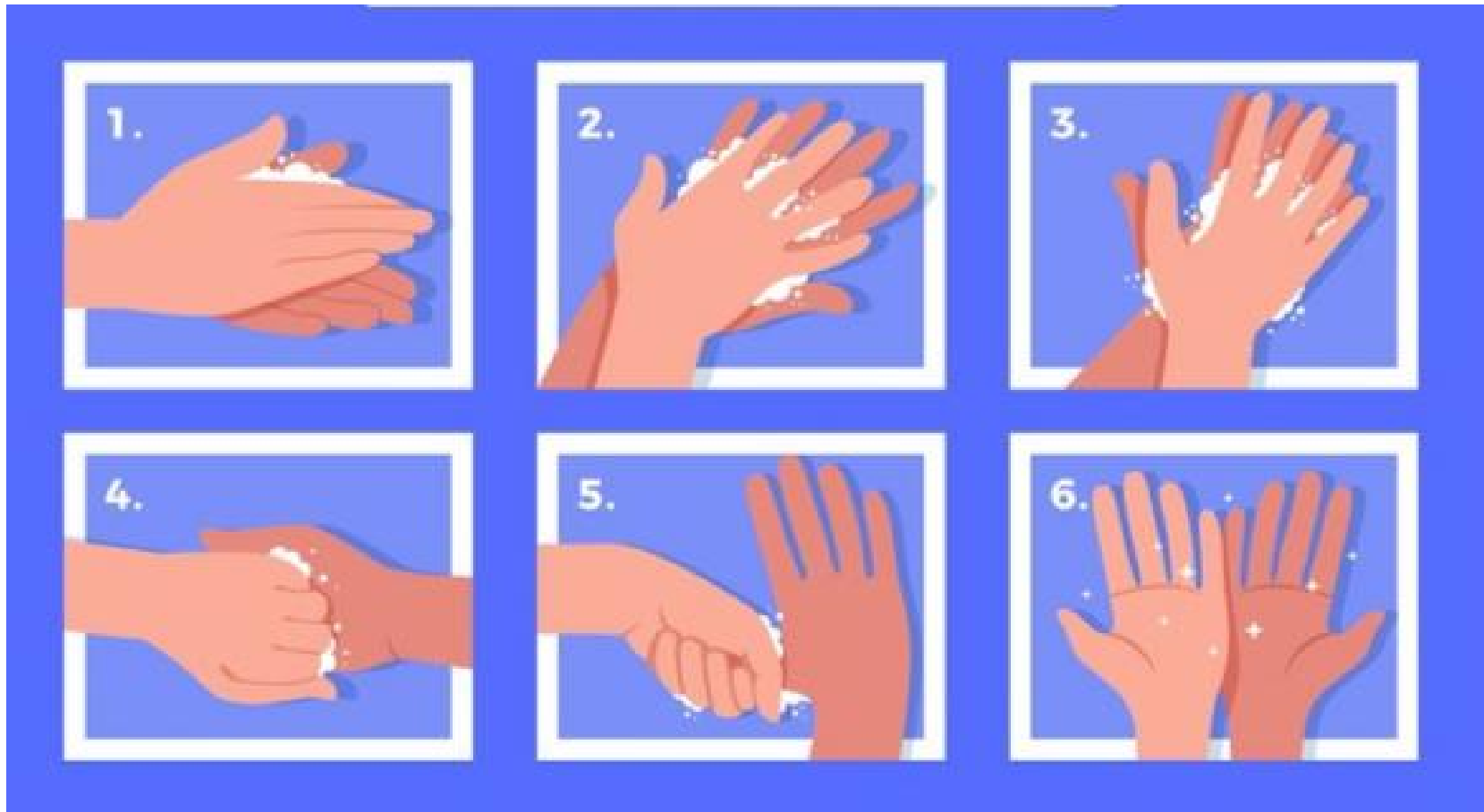
Evite contato físico com outras pessoas

incluindo beijo, abraço
e aperto de mão

Descanse e alimente-se bem

faça refeições
balanceadas

Como lavar corretamente as mãos?





Recomendações Nutricionais

Mesmo em tempos de pandemia do COVID-19, um ponto muito importante no tratamento da doença renal crônica continua sendo a sua alimentação. Seguir a dieta prescrita pelo nutricionista é essencial já que, para cada fase da doença, existem orientações nutricionais específicas.

Recomendações Nutricionais

ENERGIA

Os indivíduos com doença renal crônica, em especial os que fazem hemodiálise ou que perderam peso, devem aumentar a ingestão de calorias.

O azeite e óleos como canola e girassol são boas fontes de energia. Você pode e deve adicionar azeite nas refeições depois de prontas. Mel e doces também podem ser utilizados com o objetivo de aumentar a oferta de calorias, porém, indivíduos com diabetes não devem utilizá-los.

PROTEÍNAS

Este nutriente precisa de equilíbrio na sua ingestão. É importante para a síntese muscular e cicatrização, porém, em excesso, pode sobrecarregar os rins. Portanto, o nutricionista deve orientar a quantidade exata para você. Os indivíduos que fazem diálise, podem precisar consumir um pouco mais de proteína. Por isso é importante seguir a orientação do nutricionista..

POTÁSSIO

Entre as suas diversas funções, é responsável por controlar os batimentos cardíacos. As pessoas com doença renal em fase avançada ou em diálise, devem ter bastante atenção, já que o consumo elevado pode aumentar o nível sanguíneo causando fraqueza muscular e complicações no coração.

A restrição de potássio deve ocorrer somente se os valores estiverem acima da normalidade e, o nutricionista, ajudará na orientação adequada.

Alimentos ricos em potássio: banana, água de coco, beterraba, batata doce, espinafre, molho de tomate, aveia, abacate, uva-passa, amêndoa, couve, feijão preto e feijão branco.

POTÁSSIO

Dicas para reduzir a quantidade de potássio nos alimentos:

Legumes:

descascar

picar

ferver em água por no mínimo 10 minutos

jogar a água fora

Feijão:

deixar de molho na água por 12 horas

trocar a água

colocar o feijão para cozinhar por 10 minutos

trocar a água novamente

terminar o cozimento

temperar



FÓSFORO



Juntamente com o cálcio, é responsável por manter nossos ossos e dentes saudáveis. Porém, com o avançar da doença renal, seu nível tende a ficar alto e pode ser necessário reduzir o consumo de alimentos ricos neste nutriente.

Se o nível de fósforo estiver elevado, você pode sentir coceiras em todo o corpo, dores e fraqueza nos ossos.

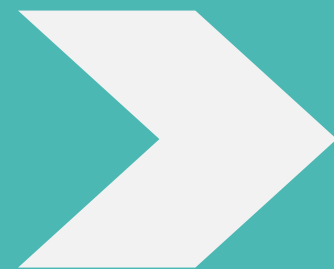
Alimentos ricos em fósforo: miúdos e vísceras em geral, sardinha, linguiça, salsicha, presunto, apesuntado, mortadela, salame, refrigerantes a base de cola, castanhas, amendoim, nozes, paçoca, cerveja, leite e derivados.



S A L

Ele também é conhecido como cloreto de sódio e por dar sabor à comida. Porém, devemos controlar a quantidade de sal ingerida e dar preferência à ingestão de alimentos frescos e naturais que contem menos sódio.

Alimentos ricos em sódio: embutidos (presunto, apresuntado, linguiça, mortadela, salame, salsicha), enlatados (ervilha, milho verde, palmito, azeitona, extrato de tomate, picles), temperos e molhos prontos (molho inglês, molho de soja, caldo de carne ou frango em cubos, mostarda, molho de pimenta, molho de tomate industrializado), sucos, sopas e salgadinhos em pó.



S A L



Para uma refeição com pouco sal e muito saborosa, utilize:

- Sal para temperar as carnes e o feijão de forma moderada
- Temperos naturais e ervas (alho, cebola, salsinha, cebolinha, louro, orégano, alecrim, manjerição, limão, vinagre e azeite de oliva) para o preparo do arroz, legumes e verduras

ATENÇÃO: O sal light ou diet contém menos sódio, porém mais potássio.

**O IMPORTANTE É CONTROLAR A QUANTIDADE E
CONVERSAR COM O SEU NUTRICIONISTA SOBRE O
MELHOR TIPO DE SAL PARA VOCÊ!**





Sal de Ervas

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de sal
- 5 colheres de sopa de alecrim desidratado
- 5 colheres de sopa de salsinha desidratada
- 5 colheres de sopa de manjeriço desidratado
- 5 colheres de sopa de orégano desidratado

Preparo:

Misture tudo e guarde em um pote. Você pode substituir as ervas desidratadas por outras de sua preferência, mantendo as proporções de ervas para a de sal..



Hidratação



É importante beber bastante água e líquidos em geral ao longo do dia, porém, quando os rins não funcionam de maneira adequada é preciso ter cuidado e controlar este consumo. Isso porque eles são eliminados pelos rins.



Seu médico vai ajudar você a saber a quantidade ideal de líquidos que deve ser ingerida.

Existem algumas dicas importantes para evitar o consumo excessivo de líquidos:

Coma alimentos com pouco sal

Coloque uma pedra de gelo na boca

Balas duras e azedas ajudam a umedecer a boca

Águas flavorizadas geladas, especialmente com limão ou hortelã, auxiliam na melhora da sede e sensação de boca seca.

Água flavorizada

Com morango

Ingredientes:

6 morangos cortados em fatias
½ limão siciliano em rodela
Folhas de manjericão a gosto
1 litro de água

Lave os morangos, o limão e as folhas de manjericão. Junte todos os ingredientes em uma jarra e sirva gelado.

Com laranja, hortelã e canela

Ingredientes:

1 laranja
1 pau de canela
10 folhas de hortelã
1 litro de água

Lave a laranja e as folhas de hortelã. Corte a laranja em rodela finas. Junte todos os ingredientes em uma jarra e sirva gelado.





Conhecendo um pouco mais sobre os alimentos

O Guia Alimentar para a População Brasileira classifica os alimentos em quatro categorias, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção.

No momento das compras, podemos escolher alimentos mais saudáveis e menos processados, ou seja, os alimentos in natura e minimamente processados.



Alimentos in natura: são aqueles obtidos de plantas ou animais sem processamento.

Exemplo: frutas, legumes, verduras, ovos.

Alimentos minimamente processados: são in natura com poucas mudanças pela indústria.

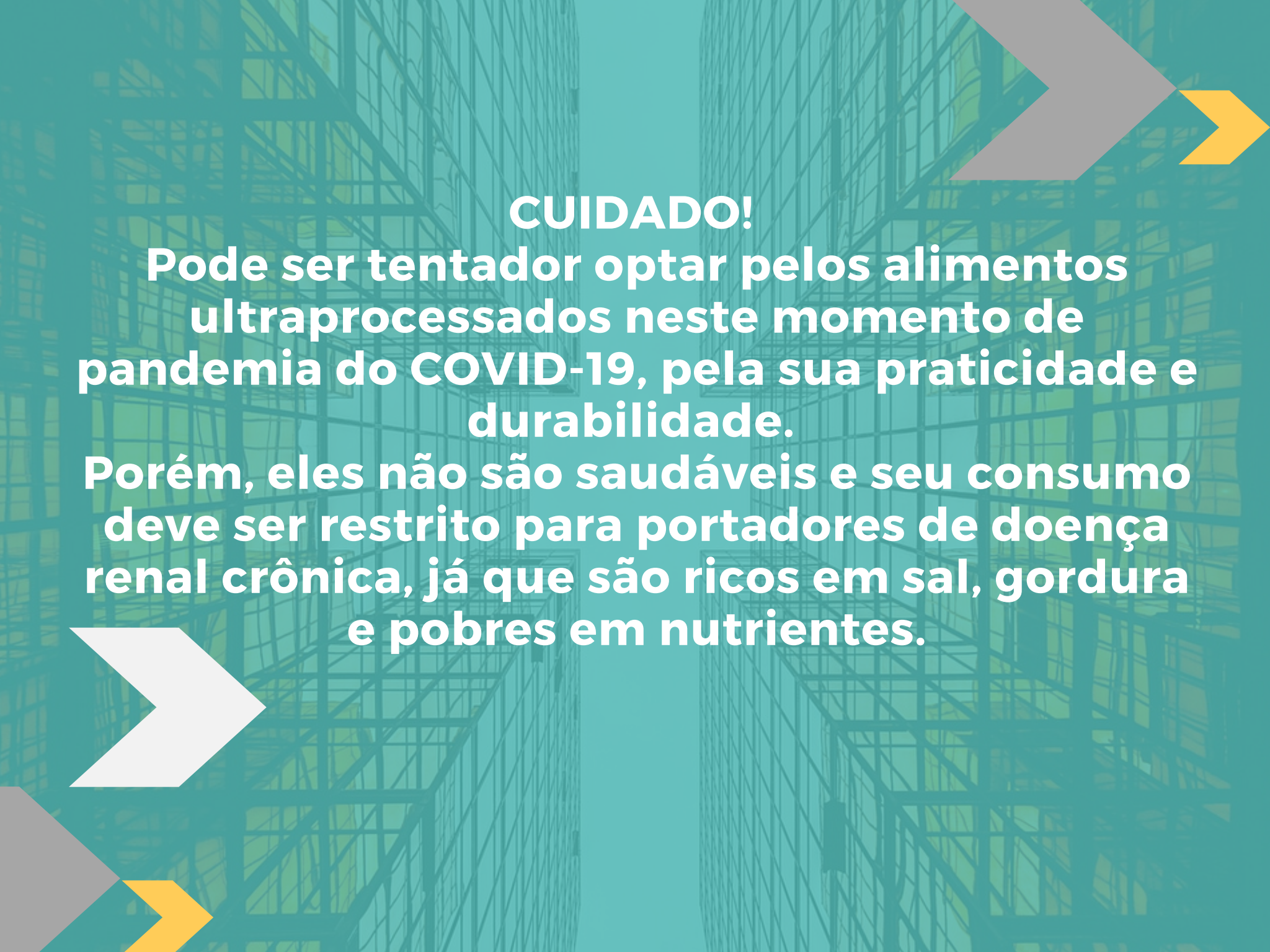
Exemplo: farinhas, sucos de frutas (sem adição de açúcar), queijo, macarrão, arroz, feijão.

Alimentos processados: são industrializados com adição de sal, açúcar ou outro fator que torne o alimento mais durável, palatável e atraente.

Exemplo: conservas, compotas, carnes salgadas e defumadas, enlatados.

Alimentos ultraprocessados: são industrializados com pouco ou nenhum alimento inteiro. Contem aditivos. No rótulo é difícil identificar os ingredientes.

Exemplo: embutidos, biscoitos, molhos, misturas prontas para bolos e temperos, congelados prontos para o consumo.



CUIDADO!

Pode ser tentador optar pelos alimentos ultraprocessados neste momento de pandemia do COVID-19, pela sua praticidade e durabilidade.

Porém, eles não são saudáveis e seu consumo deve ser restrito para portadores de doença renal crônica, já que são ricos em sal, gordura e pobres em nutrientes.

Higienização de alimentos e embalagens

O alimento ou sua embalagem são veículos do vírus COVID-19, ou seja, podem ter a superfície contaminada caso tenham sido manipulados por alguém com a doença, assim como uma maçaneta de porta ou qualquer outro objeto. Por isso, é necessário um processo de higienização antes do consumo ou do armazenamento.

Higienização de frutas e hortaliças

- Coloque-os em solução clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água)
- Enxágue em água corrente
- Armazene adequadamente (veja detalhes na seção CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS)

Higienização de alimentos e embalagens

Higienização de embalagens

- Vidros, latas e plásticos rígidos podem ser limpos com água e sabão
- Embalagens flexíveis podem ser limpas com papel toalha e álcool 70%
- Quando o alimento possuir duas embalagens, descarte a embalagem externa antes de guardar o produto



Higienização de alimentos e embalagens

Higienização de superfícies e utensílios

As superfícies (bancadas, pias), os utensílios (talheres, pratos) e os eletrodomésticos que entram em contato com os alimentos devem ser limpos antes e após a utilização.

- Faça a limpeza com água e sabão para retirar resíduos de alimentos
- Enxágue com água
- Aplique a solução clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água) ou álcool 70%. No caso da utilização de solução clorada, posteriormente realize o enxágue da superfície

Higienização de alimentos e embalagens

Tempo de duração do vírus COVID-19 em cada superfície

- Aço inoxidável: 72 horas (3 dias)
- Plástico: 72 horas (3 dias)
- Papelão: 24 horas (1 dia)
- Cobre: 4 horas



Higienização de alimentos e embalagens

Cuidado no Preparo dos alimentos

- Realize a higienização de superfícies e utensílios antes e após manipular alimentos crus
- Cozinhe bem os alimentos (vários microrganismos causadores de doenças são sensíveis ao calor, incluindo o vírus COVID-19)
- Evite que os alimentos cozidos entrem em contato com os crus, pois isto impede a contaminação cruzada
- Alimentos prontos e armazenados na geladeira devem ser aquecidos antes do consumo



Conservação de alimentos



Independente do período de pandemia do COVID-19 que estamos presenciando, a conservação adequada dos alimentos é fundamental. Porém, em um momento que devemos evitar a ida aos mercados, feiras e hortifrutis, a correta manipulação e conservação dos alimentos é ainda mais importante para se evitar o desperdício e a necessidade de sair de casa para a compra de mantimentos.

Assim, apresentamos dicas fáceis para manter o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, mais adequados para o controle da doença renal crônica neste momento de isolamento social.



REFRIGERAÇÃO

Cada parte da geladeira tem uma temperatura específica e deve refrigerar determinados alimentos:

Porta: apresenta variação de temperatura e é ideal para alimentos que não sejam sensíveis à temperatura como bebidas, conservas e condimentos

Parte superior: é a mais fria, e é ideal para frios, laticínios e ovos

Parte inferior: alimentos prontos para consumo, em potes bem fechados

Gaveta de baixo: é a menos fria, ideal para hortifruti

Carnes

Faça os cortes e separe em embalagens com porção para uso diário. O descongelamento total de alimento e recongelamento na sequência prejudicam o valor nutricional e o controle microbiológico.

Frango

Deve ser comprado em embalagens em que os filezinhos ou sobrecoxas/coxas, são congelados individualmente e ficam soltos na embalagem, possibilitando colocar o pacote inteiro no freezer e ir retirando conforme necessidade de consumo.

Frutas

Podem ser congeladas para sucos. O ideal é congelar em forma de polpa ou pedaços pequenos, já que do freezer vão direto para o liquidificador com água. Embale em porções para o dia e tente retirar o ar da embalagem.

Verduras e legumes

Podem ser branqueados e congelados para o consumo ao longo da semana.

Branqueamento: Coloque-os em água fervente por até um minuto (dependendo da consistência do alimento, pode ser um pouco mais de tempo) e, imediatamente após, mergulhe na água bem fria, pelo mesmo tempo. Depois, coloque em porções para o consumo e congele.



Dicas para evitar o desperdício em tempos de COVID-19

Evite comprar por impulso e gerar desperdício, planeje suas refeições da semana. Faça a sua lista de compras antes de ir ao mercado.

Controle a sua despensa. Cozinhe e coma antes o que você comprou primeiro. Guarde os alimentos pela ordem de data de validade – os que vencem antes devem ser colocados na frente.

É possível criar receitas a partir de sobras de refeições. Use a criatividade para reciclá-las em sopas, saladas, sucos e tortas . Outra opção é congelar as sobras de refeições, para poder usá-los quando for conveniente.

Aproveite cascas de frutas e de legumes, sementes e talos dos alimentos. que têm grande valor nutritivo e permitem variações no cardápio. Prepare refogados, saladas, caldos, sopas e compotas.

Citações



1) Higiene alimentar e COVID-19 - Higienização inicial dos produtos. Tribunal de Justiça de Santa Catarina-TJSC, 2020. Disponível em https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/coronavirus/-/asset_publisher/K0QPqZIS9lTN/content/higiene-alimentar-e-covid-19-higienizacao-inicial-dos-produtos?20direct=%2Fweb%2Fservidor%2Fcoronavirus&inheritRedirect=true Acesso em: 13 de maio de 2020.

2) General information about Covid-19. National Kidney Foudantion, 2020. Disponível em: <https://www.kidney.org/coronavirus/covid-19-information#what-covid-19>. Acesso em: 13 de maio de 2020.

3) Potássio nos alimentos. Portal da diálise, 2020. Disponível em: <https://www.portaldadialise.com/articles/potassio-nos-alimentos>. Acesso em 06 de Maio de 2020.

4) Cozir, cozinhando para pacientes com insuficiência renal, 2020. Disponível em: http://fenapar.com.br/site/public/downloads/livro_cozir_2_completo.pdf. Acesso em 06 de maio de 2020.



5) N Van Doremalen et.al. Aerosol and surface stability of SARS-COV-2 as compared with SARS-COV1. The New England Journal of Medicine, 2020. California, LA. N Engl J Med 2020; 382:1564-1567.

6) AGÊNCIA NACIONAL de vigilância sanitária (ANVISA), 2020. ANVISA esclarece sobre o novo coronavírus e os alimentos. Disponível em: <http://www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br/index.php/149-noticias/noticias-2020/1148-anvisa-esclarece-sobre-o-novo-coronavirus-e-os-alimentos>. Acesso em: 06 Abril. 2020.



7) BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada à Saúde. Protocolo de manejo clínico para o novo coronavírus (2019-nCoV). 1ª edição. Brasília, DF, 2020. Disponível em <http://www.saude.gov.br> Acesso em: 06 Abril. 2020.

Citações



8) BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à fome. Desperdício: o vilão de todos nós. Revista Ideias na Mesa 1ª edição – 2013. Disponível em : [Https://www.ideiasnamesa.unb.br](https://www.ideiasnamesa.unb.br). Acesso em 06 de Abril de 2020.

9) BRASIL, Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento.; EMBRAPA, Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária Consumo consciente contra o desperdício Revista Hortaliças Uma publicação da Embrapa Hortaliças - Ano VI - Número 23 - setembro a dezembro de 2017 - ISSN 2359-3172

10) Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

11) KDIGO: Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Inter Suppl. 2013, 3:1-150.



12) OPAS Brasil/OMS. Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em:https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em 13 de Maio de 2020.

13) Frepik. <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/lavar-as-maos>. Acesso em 13 de Maio de 2020



