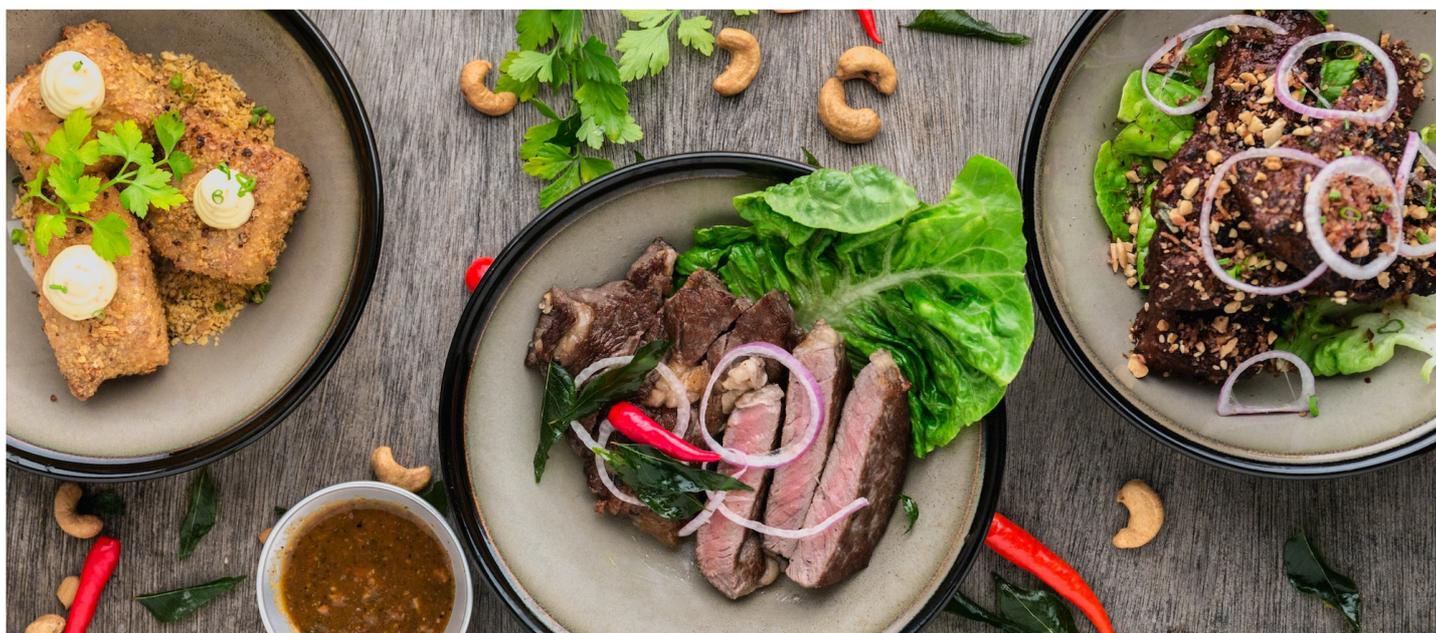


Cuidados com o fósforo na doença renal crônica

por Patrícia Valério em colaboração com o Pelo Rim



O que é o fósforo?

É um mineral que ajuda a manter os ossos saudáveis no funcionamento dos músculos e dos vasos sanguíneos. O fósforo encontra-se naturalmente em alimentos ricos em proteína como carnes, peixe, frutos secos, leguminosas e laticínios. É adicionado à maioria das comidas processadas, na forma de aditivos e conservantes (comidas pré-cozinhadas e congeladas).

Porque é que o fósforo é importante para as pessoas com doença renal crônica?

Na doença renal crônica, como os rins não conseguem eliminar as toxinas, o fósforo acumula-se

no sangue, conduzindo a algumas consequências:

- Os ossos ficam mais frágeis, o que pode levar a dores nos ossos e articulações.
- O fósforo pode depositar-se na pele e provocar comichão.

Assim, a certa altura da doença, o seu médico pode recomendar uma dieta pobre em fósforo ou medicamentos que impeçam a sua absorção no intestino (designados quelantes do fósforo).

Como reduzir a quantidade de fósforo da minha dieta?

As seguintes dicas ajudam a diminuir a quantidade de fósforo da alimentação.

Evite comidas ricas em fósforo ou coma menores porções de:

- Comidas ricas em proteínas, nomeadamente carne e peixe.
- Derivados de leite: a porção deve ser meia chávena de leite ou iogurte ou uma fatia de queijo por dia.
- Leguminosas e lentilhas: a porção deve ser 1/2 chávena.
- Frutos secos: a porção deve ser um quarto de chávena.

Nos rótulos das comidas que passam por algum tipo de processamento, procure por compostos que contenham fósforo. Contudo, muitas vezes, estas fontes “escondidas” não são contabilizadas por não aparecerem descritas no rótulo dos produtos. Assim, evitar os alimentos processados e os refrigerantes é a melhor opção.

Alimentos pobres e ricos em fósforo

Descubra os alimentos que contêm maior ou menor quantidade de fósforo.

Comidas pobres em fósforo

- Vegetais e frutas frescas.
- Leite de arroz (não enriquecido).
- Massa e arroz.
- Milho.

Comidas ricas em fósforo

- Carnes (vaca e aves) e peixe.
- Derivados do leite.
- Leguminosas e lentilhas.
- Aveia e frutos secos.
- Refrigerantes.
- Comidas processadas pré-cozinhadas e congeladas (barras de cereais, carne congelada, pizzas, lasanhas, molhos, sobremesas e bolos instantâneos).



A alteração do metabolismo do fósforo ocorre desde o início da doença renal crónica, sendo necessário o acompanhamento clínico e nutricional dos doentes. O controlo do fósforo é imprescindível para prevenir a doença óssea renal e a morbilidade cardiovascular. O excesso de fósforo no sangue pode causar comichão intensa, dores ósseas, fragilidade dos ossos com possibilidade de fraturas ou deformidades. Níveis altos de fósforo também estão relacionados com arteriosclerose, doença cardiovascular, acidentes vasculares cerebrais e má circulação. A restrição do fósforo a nível alimentar é de extrema importância no controlo da doença renal crónica.

Autoria:

Patrícia Valério – Nefrologista

Apoio:



www.pelorim.pt

BIBLIOGRAFIA

- Mira, A.R.; Garagarza, C.; Correia, F.; Fonseca, I. 2017. Manual de nutrição e doença renal. Associação Portuguesa do Nutricionistas.
- National Kidney Disease Education Program (NKDEP). 2010. Phosphorus - Tips for People with Chronic Kidney Disease (CKD). NIH Publication N. 10 - 7407.

DOWNLOADS

- Deste folheto:
- <http://bit.ly/FolhetoCuidadosFosforoDRC>
- De outros folhetos:
- <http://bit.ly/FolhetosPeloRim>

**A informação e sugestões apresentadas não dispensam a consulta do seu médico.
Faça uma alimentação consciente.**