



CETODIETA?

Cetodieta
na Doença Renal Crônica
Guia Nutricional do Paciente



Índice

Alimentação para pessoas com doença renal crônica na fase pré-dialítica	03
Cuidados com a alimentação	04
Suplementação de aminoácidos essenciais e análogos de aminoácidos essenciais (cetoácidos)	06
Potássio	14
Fósforo	17
Sal	19
Líquidos & Outros	20
Diretrizes para uma alimentação adequada e saudável	22
Orientações gerais	23
Receitas Hipoproteicas	24
Agradecimentos	34

Alimentação para pessoas com doença renal crônica na fase pré-dialítica

Pessoas que têm diminuição da função dos rins também devem ter uma alimentação equilibrada para que possam receber todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, porém devem tomar alguns cuidados para que os rins doentes não tenham de trabalhar excessivamente.



Quais são os principais nutrientes que fazem parte de uma alimentação equilibrada?

Carboidratos ou açúcares - fornecem principalmente energia (calorias) para que o organismo consiga manter todas as atividades normais. Os principais alimentos que contêm carboidratos são:

- Arroz, trigo (farinha, pão, macarrão), milho e aveia.
- Batata, mandioca, mandioquinha, cará, inhame.
- Açúcar, mel e doces.

Lipídios ou gorduras - também fornecem energia (calorias) e algumas vitaminas para o organismo. Os principais alimentos que contêm gorduras são:

- Óleos vegetais (óleo de soja, milho, girassol, canola, azeite de oliva etc.).
- Maionese, margarina e manteiga, toucinho, creme de leite.

Proteínas - fornecem principalmente substâncias chamadas aminoácidos que contêm nitrogênio e que têm a função de manter e reparar os músculos, a pele e outros tecidos do organismo. Os principais alimentos que contêm proteínas são:

- Carnes (boi, frango, peixe, porco)
- Ovos
- Leite, queijos e iogurte
- Feijão, lentilha, soja, grão de bico e ervilha
- Amendoim, castanha-de-caju, castanha-do-brasil, amêndoa, nozes etc.

Vitaminas, minerais e fibras - estes nutrientes e os 3 anteriores promovem o bom funcionamento do organismo. Os principais alimentos que contêm esses nutrientes são:

- Frutas
- Verduras e legumes

Cuidados com a alimentação

Para que a alimentação seja equilibrada, cada refeição deve conter alimentos que forneçam todos os nutrientes citados.



O que deve ser modificado na alimentação de pessoas que têm Doença Renal Crônica na fase pré-dialítica?

A principal modificação na alimentação de pessoas com Doença Renal Crônica é a diminuição na quantidade de proteínas consumidas por dia.



Por que a quantidade de proteínas da alimentação deve ser diminuída?

Os rins de quem tem doença renal trabalham mais que os de outras pessoas e, portanto, precisam de descanso. As proteínas são formadas por aminoácidos, os quais são nutrientes que, após serem utilizados pelo organismo, produzem várias substâncias tóxicas que passam pelos rins e devem ser eliminadas pela urina. Assim, para eliminar todas essas substâncias (ureia, creatinina, ácido úrico, etc.) o trabalho do rim é muito grande e dependendo do quanto a função renal esteja diminuída pode não ser possível eliminar tudo, ficando uma parte acumulada no sangue. Essas substâncias quando acumuladas em excesso podem provocar várias modificações no funcionamento do organismo como perda de apetite, náusea, vômito, diarreia, entre outras.

Aminoácidos Essenciais



É possível eliminar todas as proteínas da alimentação?

Não é possível por 2 razões:

1. Além dos alimentos que contêm grande quantidade de proteína (carnes, ovos, leite e derivados, feijões e castanhas), outros como o arroz, batata, pães, macarrão, frutas, verduras e legumes também têm um pouco de proteína. Dessa forma, é praticamente impossível uma alimentação sem proteínas.
2. É necessário comer pelo menos um pouco de proteína diariamente, pois alguns dos aminoácidos que fazem parte da proteína que comemos não podem ser fabricados pelo organismo e precisam vir da alimentação para que tudo funcione corretamente. Esses aminoácidos são chamados de **aminoácidos essenciais**.



Como fazer para comer pouca proteína e ao mesmo tempo conseguir quantidades suficientes de aminoácidos essenciais?

De maneira geral, os alimentos de origem animal (carnes, derivados do leite e ovos), têm maior quantidade de proteína e contêm todos os aminoácidos essenciais que o organismo precisa. Já nos alimentos de origem vegetal (arroz, batata, feijões, farinhas, frutas, verduras e legumes), que têm menor quantidade de proteína, não contêm todos esses aminoácidos essenciais. Outros grupos de alimentos que contêm grande quantidade de proteína, mas onde também há falta de alguns aminoácidos essenciais, são o grupo das leguminosas (feijão, soja, lentilha, ervilha, grão de bico) e das oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas etc.). Assim, para garantir que todos os aminoácidos essenciais sejam consumidos é preciso comer pelo menos um pouco de alimentos de origem animal, porém deve-se ter muito cuidado, pois esses alimentos têm uma quantidade de proteínas muito elevada.

Suplementação de aminoácidos essenciais e análogos de aminoácidos essenciais (cetoácidos)

Existe alguma forma de não comer esses alimentos com grande quantidade de proteína e ao mesmo tempo não ter deficiência de aminoácidos essenciais?

Sim, isto é possível desde que esses aminoácidos essenciais possam ser suplementados. Dessa forma, a alimentação suplementada com os aminoácidos essenciais pode ter uma quantidade bem pequena de proteína (facilitando o trabalho dos rins) sem que isso cause deficiência de aminoácidos.

Este suplemento é uma fórmula composta de **aminoácidos essenciais** e, também, precursores de aminoácidos essenciais sem o nitrogênio - chamados de **cetoácidos** (ou análogos de aminoácidos essenciais).

Dentro do organismo os análogos de aminoácidos essenciais se transformam em seus aminoácidos essenciais correspondentes, a partir de substâncias que contêm nitrogênio e que estão em excesso nas pessoas que têm Doença Renal Crônica. Pode-se dizer que o nitrogênio circulante no corpo é "reaproveitado" pelos análogos de aminoácidos essenciais, diminuindo assim o aparecimento de substâncias tóxicas. Com isso, alivia-se o trabalho de filtração dos rins doentes ao mesmo tempo em que se fornece ao organismo os aminoácidos essenciais.

Cetoácidos



Existe algum outro benefício no uso de aminoácidos essenciais e cetoácidos?

Sim. Os **cetoácidos** estão na forma de sais de cálcio, permitindo uma vantagem adicional: o aumento do consumo de cálcio. Além disso, com a diminuição dos alimentos que contêm muita proteína, o consumo de fósforo também diminui, evitando que o nível de fósforo no sangue aumente. Essas duas condições (mais cálcio e menos fósforo) ajudam a prevenir ou melhorar os problemas ósseos que costumam ocorrer em quem tem Doença Renal Crônica.



Como deve ser, então, a alimentação de quem tem Doença Renal Crônica e está usando a suplementação de aminoácidos essenciais e cetoácidos?

O seu médico ou nutricionista irá calcular a quantidade de proteína e de energia (calorias) que você deve comer no dia, bem como a quantidade de cápsulas de aminoácidos essenciais e cetoácidos que você deverá tomar. Esses cálculos serão baseados no peso corporal. Se o seu peso estiver adequado para sua altura, será utilizado para os cálculos, porém se estiver abaixo ou acima, os cálculos serão baseados no peso ideal ou desejável. De uma maneira geral para praticamente todas as pessoas, a alimentação não poderá conter alimentos com elevada quantidade de proteína. A associação da dieta pobre em proteínas com as cápsulas de aminoácidos essenciais e cetoácidos é conhecida como cetodieta.

Cetoácidos

Abaixo segue uma relação de alimentos altamente proteicos (8 a 10 gramas/ porção) que **não devem ser consumidos** no seu dia alimentar. A coluna de medida caseira destes alimentos proibidos estão expressas para que você possa apenas visualizar o poder proteico destes alimentos por porção.

Tabela 1

Alimento	Porção
Leite de vaca (integral ou desnatado)	1 copo médio
Leite de soja	1 copo médio
Iogurte (integral, desnatado ou de frutas)	1 pote
Queijo minas fresco	2 fatias médias
Queijo prato / mussarela	2 fatias finas
Ricota	2 fatias médias
Requeijão normal / light	4 colheres de sopa
Queijo de soja (tofu)	2 fatias grandes
Sorvete cremoso	3 bolas médias
Chocolate	1 barra grande
Pudim	1 fatia média
Ovo de galinha	1 ½ unidade
Carne de boi	½ bife médio
Vísceras (fígado, bucho, língua)	1 porção pequena
Frango	½ filé de peito médio ou 1 coxa
Peixe	1 porção pequena (6 a 7 unidades médias)
Camarão / marisco / ostra	1 fatia pequena de lombo
Carne de porco	½ filé médio
Salsicha	1 ½ salsicha
Linguiça	1 linguiça média
Frios (mortadela, presunto, peito de peru)	3 a 4 fatias finas
Amendoim	2 colheres de sopa
Soja	5 colheres de sopa
Noz / amêndoa / castanha-de-caju ou do-brasil	1 porção de 40 gramas

› Dentro do total de proteínas que você deve comer no dia, pode ser incluída uma pequena quantidade de alguns alimentos da tabela 1.

› Os alimentos light, diet, desnatado, magro ou 0% de gordura têm a mesma quantidade de proteína que o original.



IMPORTANTE

› O molho ou caldo obtido da preparação das carnes quase não tem proteína e pode ser usado com os alimentos permitidos.

› As carnes de qualquer animal (peixe, boi, frango, carneiro, cabrito, coelho, etc.) têm praticamente a mesma quantidade de proteína.

Como já mencionado, todos os alimentos contêm um pouco de proteína, portanto o consumo de alimentos que não são grandes fontes de proteína também deve ser controlado.

Tabela 2

Veja na **Tabela 2** quais são esses alimentos que podem ser consumidos **com moderação** (dentro da quantidade total de proteínas que você pode comer no dia). Cada porção tem aproximadamente de 2 a 3 g de proteínas. Os alimentos em **amarelo** contêm grande quantidade de potássio (**veja Tabela 4b**)

Alimento	Porção
Pão francês/ Pão de hambúrguer/ Pão de cachorro quente	½ unidade
Bisnaguinha	1 unidade
Pão de forma, centeio, integral , milho etc.	1 fatia
Bolo simples, Panetone	1 fatia fina
Biscoitos tipo wafer, Maria, maisena	3 a 4 unidades
Cereal matinal	2 xícaras de chá
Flocos de milho, Farelo de milho	½ xícara de chá
Aveia	2 colheres de sopa
Pipoca	2 xícaras de chá
Feijão, Ervilha, Lentilha, Grão de bico	2 colheres de sopa
Arroz	4 colheres de sopa cheias
Macarrão	4 colheres de sopa ou 1 escumadeira média
Batata cozida, Purê de batata	1 unidade média/ 3 colheres de sopa
Milho, Polenta	3 colheres de sopa/ 1 pedaço grande
Mandioca, Aipim, Macaxeira cozida	6 pedaços médios (aprox. 40g cada)
Mandioquinha, Batata salsa, Batata baroa cozida	10 colheres de sopa
Farinha de mandioca	6 colheres de sopa cheias
Farinha de milho	2 colheres de sopa

IMPORTANTE



Somente o nutricionista ou o médico poderá dizer quantas porções de quais alimentos dessa tabela você poderá comer por dia.



Existem alimentos que podem ser consumidos à vontade, desde que mediante prévia consulta e autorização do meu médico ou nutricionista?

Sim, alguns alimentos contêm uma quantidade pequena de proteína e podem ser consumidos sem muito controle da quantidade. Veja na Tabela 3 quais são eles:

Tabela 3

Alimentos com pequena quantidade de proteína e que podem ser consumidos à vontade.

Verduras, legumes e frutas - **veja as orientações sobre o potássio**

Cuscuz de tapioca, sagu, polvilho de mandioca, biscoito de polvilho, fécula de batata, maisena, araruta e fécula de araruta

Biscoito de polvilho doce ^{a, b}

Óleos vegetais (milho, soja, canola, oliva, girassol) e margarina cremosa

Manteiga, creme de leite, chantili e maionese ^a

Açúcar, mel, doce de fruta, geleia de fruta, sorvete de fruta (picolé), xarope de milho, bala de fruta, drops ^b

Todos os alimentos da Tabela 3 são ricos em energia (calorias) com exceção das verduras, legumes e frutas.

^a esses alimentos devem ser evitados por pacientes com níveis elevados de colesterol e/ou triglicérides.

^b esses alimentos devem ser evitados por pacientes diabéticos ou com níveis elevados de triglicérides.



Será que vou emagrecer ou ficar “fraco” com essa alimentação?

Não. Caso isso ocorra, é provável que você **não** esteja consumindo uma quantidade suficiente de energia (calorias). Isso não é bom, pois para que os análogos de aminoácidos essenciais (cetoácidos) exerçam sua ação adequadamente é muito importante que a necessidade de energia do organismo seja suprida pela alimentação. Vários alimentos que fornecem energia contêm uma quantidade bem pequena de proteína e o seu consumo pode ser aumentado na alimentação caso você esteja perdendo peso. Estes alimentos estão na **Tabela 3**. O ideal, entretanto, é você consultar um nutricionista que poderá ajudá-lo a elaborar um plano alimentar que atenda às suas necessidades e que ao mesmo tempo torne sua alimentação mais variada e agradável.



Posso comer frituras?

Se você não estiver com excesso de peso e não tiver colesterol nem triglicerídeos elevados no sangue pode comer alimentos fritos de preferência em óleo vegetal.



Será que vou precisar tomar vitaminas?

Provavelmente sim, pois os alimentos excluídos da sua alimentação fornecem várias vitaminas do complexo B principalmente e ferro, além de outros minerais, porém **nunca** tome nenhum suplemento vitamínico sem a orientação do seu médico ou nutricionista. Algumas vitaminas e minerais podem ser tóxicos para quem tem Doença Renal Crônica.



O que pode acontecer se eu comer uma quantidade maior de proteína e suplementar minha alimentação com aminoácidos essenciais e cetoácidos?

Se você fizer isso, o benefício desta dieta de reduzir as substâncias tóxicas e conseqüentemente poupar o trabalho dos rins, perderá seu efeito.

Lembre-se de que os **aminoácidos essenciais** e **cetoácidos funcionam como uma suplementação medicamentosa e devem ser utilizados em conjunto com a diminuição de proteína na alimentação.**



A quantidade de potássio na alimentação deve ser controlada?

Isso vai depender do nível de potássio no seu sangue e de quanto os seus rins estão funcionando. Pergunte ao seu médico ou nutricionista se há necessidade de diminuir a quantidade de potássio da sua alimentação.

Nas **Tabelas 4a e 4b** estão listados os alimentos com pouco e muito potássio, respectivamente. Além disso, siga as seguintes orientações para diminuir o consumo de potássio:

- descasque as frutas ou legumes, coloque em uma panela com bastante água e deixe ferver, escorra a água e prepare-os como desejar. Parte do potássio do alimento é perdida na água;
- não utilize a mesma água onde foram cozidos os legumes e verduras no preparo de sopas, pois esse caldo é rico em potássio;
- lembre-se de que as batatas, antes de serem fritas devem ser cozidas sem casca em água;
- não esqueça que, se os alimentos que contêm pouco potássio forem utilizados em grande quantidade, o total de potássio consumido passará a ser muito elevado;
- se as frutas forem consumidas sob a forma de suco, a concentração de potássio será maior (uma sugestão é diluir bem o suco com água);
- não utilize a calda de compotas de frutas, pois contêm muito potássio;
- não prepare verduras ou legumes no vapor, pois nessa forma de cozimento não há perda de potássio.

Quantidade de potássio em porções usuais de alguns alimentos.

Tabela 4a

Alimentos com **pequena e média** quantidade de potássio (menos que 5,0 mEq/porção)*

Frutas

1 laranja lima média	1 caqui médio
1 banana maçã média	1 maçã média
2 pires (chá) de jabuticaba	10 morangos
1 fatia média de abacaxi	½ manga média
1 fatia média de melancia	1 pera média
1 ameixa fresca média	1 pêssego médio
1 pires (chá) de acerola (ou 20 unidades)	1 caju médio
1 lima da pérsia média	1 limão médio
20 unidades de pitanga	-

Hortaliças

1 pires (chá) de escarola	5 folhas de alface
1 pires (chá) de repolho	1 pimentão médio
2 pires (chá) de agrião	1 tomate pequeno
3 rabanetes médios	½ cenoura média
1 pires (chá) de broto de feijão	½ pepino pequeno
1 pires (chá) de almeirão	1 tomate pequeno
3 palmitos finos	-

Bebidas

1 copo de soda limonada	1 copo de guaraná
1/5 copo de suco de uva	(1 copo = 240mL)

* A quantidade de potássio é calculada de acordo com a porção de cada alimento. Os alimentos em **roxo** contêm grande quantidade de sal (**veja Tabela 6**)



IMPORTANTE

A carambola, independente do seu conteúdo de potássio, apresenta uma substância tóxica ainda não identificada que pode causar desde soluços até coma e morte em pessoas com Doença Renal Crônica. Portanto, esse alimento deve ser excluído da alimentação desses pacientes.

Alimentos com **elevada** quantidade de potássio
(maior que 5,1 mEq/porção)*

Frutas

1 banana nanica ou prata média	1 goiaba média
1 fatia média de melão	1 fatia média de melão
1 laranja pera ou bahia média	1 maracujá pequeno
1 kiwi médio	5 unidades de lichia
½ abacate médio	1 polpa (200 g) de açaí
1 mexerica ou tangerina média	1 cacho médio de uva
½ copo de água de coco (120mL)	1 figo médio
1 fatia média de mamão	½ fruta-do-conde

Hortaliças e Leguminosas

2 colheres de sopa de massa de tomate	1 pires de chá de couve crua
1 concha pequena de lentilha	1 pires de chá de acelga crua
3 colheres de sopa beterraba crua	1 pires de chá de repolho
1 pires de chá de batata frita	1 concha pequena de feijão

Hortaliças como: couve-flor, espinafre, berinjela, vagem, quiabo, brócolis, abobrinha, batata, chuchu, mandioca, mandioquinha e abóbora devem ser cozidas em água e a água de cozimento deve ser desprezada.

➤ (*) A quantidade de potássio é calculada de acordo com a porção de cada alimento.

Veja outros alimentos com elevada quantidade de potássio: frutas secas, cogumelo, tomate seco, extrato de tomate, caldo de cana, oleaginosas (amendoim, castanhas etc.), graviola, jaca, nectarina, chocolate, caldas de compotas de fruta, sucos de fruta concentrados, bebidas à base de cola, bebidas isotônicas, cerveja, chá preto, chá mate, café solúvel.

Fósforo

Se você está usando a suplementação de aminoácidos essenciais e cetoácidos no seu dia alimentar, muitos dos alimentos ricos em fósforo provavelmente já não farão mais parte da sua alimentação, pois o fósforo é fortemente presente em alimentos de origem animal. Existem alguns alimentos de origem vegetal que também são ricos em fósforo e, caso você esteja com o nível de fósforo no sangue acima do normal*, será necessário discutir com seu médico e nutricionista qual deverá ser a quantidade permitida a ser ingerida de alguns alimentos como os listados na **Tabela 5**.

Tabela 5

Alimentos fontes	Medida caseira	Fósforo (mg)
Origem animal		
Ovo inteiro	1 unidade	92
Carnes em geral	1 filé	150 até 240
Presunto	2 fatias médias	136
Fígado bovino	1 bife médio	357
Queijos em geral	1 fatia	36 até 153
Leite	1 copo americano	140
Origem vegetal		
Aveia em flocos	2 colheres de sopa	33,7
Pão francês	1 unidade	47,5
Soja cozida	5 colheres de sopa	130
Tofu	100 gramas	130
Feijão cozido	1 concha média	116
Amendoim	1 pacote pequeno	253
Pão de forma integral	2 fatias	108
Nozes	5 unidades	99
Chocolate	1 barra pequena	92
Bebidas		
Refrigerante à base de cola	1 copo americano	25,5
Cerveja	1 copo americano	28,5



Vale lembrar que muitos alimentos processados podem conter fósforo devido aos aditivos alimentares à base de fósforo utilizados pela indústria de alimentos com o intuito de melhorar a cor e o sabor, propiciar a retenção da umidade, além de aumentar a vida útil dos alimentos. Alguns exemplos são pães industrializados, queijos processados, biscoitos, alimentos semiprontos, pratos congelados, embutidos, entre outros.

(*) considerar o controle dietético de fósforo também se você estiver com níveis de paratormônio (hormônio secretado pelas glândulas paratireoides) acima dos valores esperados, mesmo que o fósforo no sangue esteja normal.

Sal



**O sal (sódio) da
alimentação
também deve
ser controlado?**

A diminuição de sal (sódio) na alimentação não é necessária para todas as pessoas com Doença Renal Crônica. Entretanto, para as que têm pressão alta ou para as que “incham”, a diminuição do consumo de sal pode ajudar muito no controle da pressão e, consequentemente, na proteção dos rins.

Pergunte ao seu médico se você deve ou não diminuir o sal (sódio) na sua alimentação.

O consumo de sal (sódio) no nosso hábito alimentar é muito elevado, de maneira que nem sempre é muito fácil se acostumar a usar pouco sal. Para que os alimentos preparados fiquem gostosos mesmo com pouco ou sem sal é importante que você use à vontade temperos como:

alho, cebola, cebolinha, salsinha, limão, vinagre, orégano, colorau, manjeriço, mostarda (folha seca), páprica, pimenta, louro, gengibre, canela, cravo da Índia, pimentão, curry, hortelã, noz-moscada e cominho.

Tabela 6

Além do sal comum outros alimentos que contêm muito sódio também devem ser evitados:

- Vegetais enlatados como palmito, ervilha, seleta de legumes, azeitona etc.
- Temperos prontos do tipo caldo concentrado em cubos de carne, galinha ou vegetais.
- Molhos prontos de tomate, maionese, mostarda, molho inglês, molho de soja (shoyu), ketchup.
- Manteiga ou margarina com sal.
- Sopas desidratadas.
- Bolachas tipo aperitivo ou salgadinhos de pacote.



**Posso usar
sal “light”
ou “diet”?**

Esses tipos de sal **não** devem ser usados por pessoas que tem Doença Renal Crônica, pois eles têm uma quantidade elevada de **potássio** na sua composição.

Líquidos & Outros



Quanto eu posso tomar de líquidos?

Essa questão deve ser discutida com o seu médico, pois somente ele pode avaliar quanto de líquido você pode beber. Entretanto, somente quando a perda da função dos rins é muito grande é que a quantidade de líquidos ingeridos deve ser reduzida. De forma geral, a quantidade de líquidos que você pode e deve beber é igual à quantidade de urina de 1 dia (24 horas) + ½ litro (500mL).



Por exemplo, se você urina 2 litros por dia acrescente mais ½ litro. Assim, a quantidade de líquidos que você deve e pode tomar seria de 2 ½ litros por dia.



Posso tomar café e chá?

Sim, esses alimentos não contêm proteína, porém tanto o café quanto o chá mate e preto, se ingeridos em grande quantidade, podem causar aumento do potássio. Por isso, não exagere. Os chás secos de hortelã, camomila, erva-doce são boas opções.



Posso tomar bebidas alcoólicas?

As bebidas alcoólicas não contêm proteína, porém o álcool pode causar elevação da pressão e em pessoas suscetíveis aumentar os triglicerídeos (gorduras) no sangue. Se o seu médico ou nutricionista concordar, uma pequena quantidade de bebida alcoólica pode ser consumida, por exemplo, ao final de semana.



E quanto aos refrigerantes e sucos artificiais, eles são permitidos?

Os refrigerantes e os sucos artificiais não contêm proteína. Eles podem conter um pouco de fósforo (principalmente aqueles à base de cola) e potássio (principalmente os de laranja). Aquelles que **não** são light ou diet contêm açúcar, fornecendo assim energia (calorias). Como praticamente não tem valor nutritivo e contêm vários aditivos artificiais, eles devem ser usados com moderação. É preferível que você tome um copo de limonada. Os diabéticos devem evitar o açúcar e tomar somente os refrigerantes ou sucos light ou diet.



Posso comer gelatina? E o pão de glúten, é melhor?

A gelatina contém aproximadamente 1,5 g de proteína por porção (1 potinho). Essa quantidade de proteína não é muito grande, porém ela pode ser significativa para o total que você pode comer por dia. Assim, se você puder evitar será melhor.

Quanto ao pão ou qualquer outro alimento à base de glúten não se deve ingerir, visto que o glúten é a própria proteína do trigo. Portanto, a quantidade de proteína desses alimentos é bastante elevada.

Diretrizes para uma alimentação adequada e saudável



- Incorpore no seu dia alimentar uma variedade de alimentos naturais e, se necessário, utilize-se minimamente de alimentos industrializados e/ou processados;
- Procure adquirir os alimentos em locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação. Sempre que possível compre alimentos orgânicos;
- Reduza consideravelmente a utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar. Esta mudança poderá lhe trazer pratos mais saudáveis;
- Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma devagar, desfrutando o alimento. Escolha um ambiente tranquilo e agradável para este momento;
- Distribua os alimentos em 4 a 5 refeições no dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar);
- No dia a dia, procure locais que sirvam refeições feitas na hora. Evite redes de *fast-food*.

Orientações gerais



- Lembre-se de que o objetivo principal dessa forma de alimentação é a proteção dos seus rins e não o emagrecimento.
- Para a maioria das pessoas, essa nova forma de alimentação provoca grandes mudanças nos hábitos alimentares. Tenha paciência e aos poucos você irá se acostumar. Peça ajuda aos seus familiares e procure um nutricionista para auxiliá-lo na elaboração de cardápios variados, criativos e saborosos.
- Faça consultas regulares com o seu médico e nutricionista, a fim de esclarecer suas dúvidas em relação à alimentação e às porções a serem ingeridas em seu dia alimentar.

Receitas Hipoproteicas



Kabi

Sabor

Accesse o guia completo de receitas:

[www.fresenius-kabi.com/br/produtos/
cetodieta-conteudo](http://www.fresenius-kabi.com/br/produtos/cetodieta-conteudo)





Sopa de Pimentão Vermelho com Sementes de Girassol

ingredientes

2
porções

- 380mL de água filtrada
- 1 buquê garni (maço de ervas com louro, tomilho e salsa)
- 250g de pimentão vermelho sem pele e sem sementes
- Azeite de oliva de boa qualidade
- ½ cebola em fatias finas
- 1 dente de alho cru amassado
- 1 colher de sobremesa de vinagre de vinho branco
- 1 colher de café de páprica picante
- Sementes de girassol para decorar



modo de preparo



1) Comece preparando 380mL do caldo de buquê garni. Aqueça a água com o buquê garni mergulhado na panela e quando a água adquirir uma cor esverdeada é sinal de que os nutrientes das ervas e o aroma passaram para água. Desligue o fogo e retire o buquê do caldo. Reserve. **2)** Então, higienize o pimentão e coloque-o inteiro em uma assadeira com um pouco de azeite em volta e leve ao forno até começar a tostar. Neste momento retire-o do forno e remova a pele. Reserve. **3)** Refogue a cebola e o alho em uma colher de sopa de azeite, acrescente o pimentão já picado e o caldo de buquê garni e deixe cozinhar por 10 minutos. **4)** Em seguida, passe a sopa no liquidificador e adicione o vinagre e a páprica. No forno, coloque as sementes de girassol com fios de azeite e torre até ficarem crocantes. **5)** Enfeite com as sementes e sirva em seguida.

	QUANTIDADE	
Energia	190	(Kcal)
Proteína	3	(g)
Lípidos	14	(g)
Carboidratos	13	(g)
Sódio	4	(mg)
Potássio	350	(mg)
Fósforo	119	(mg)
Fibra	3	(g)

Composição nutricional
por porção



Salada de Quinoa Vermelha, Cevadinha & Couve-flor

2 porções

ingredientes

- 2 colheres de sopa de quinoa vermelha
- 2 colheres de sopa de cevadinha
- 4 colheres de sopa de couve-flor cozida e cortada finamente
- 2 colheres de sopa de alho-poró cortado em rodela fina
- 1 colher de sopa de salsão picado
- 2 colheres de sopa de pimentão amarelo em cubinhos
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho em cubinhos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de suco de limão Taiti
- 1 colher de chá de sumo de limão siciliano
- 1 colher de chá de raspas da casca do limão siciliano
- Manjerona bem picada a gosto
- Tomilho a gosto
- Noz-moscada a gosto



modo de preparo



1) Cozinhe a quinoa por 15 minutos, a cevadinha por 40 minutos e a couve-flor por 7 minutos. **2)** Quando todos estiverem cozidos em panelas separadas, escorra a água, junte os demais ingredientes picados e cortados (alho-poró, salsão, pimentões amarelo e vermelho) e tempere em vinagrete preparado com azeite, suco de limão Taiti, suco de limão siciliano, raspas da casca do limão, manjerona, tomilho e noz-moscada.

	QUANTIDADE	
Energia	133	(Kcal)
Proteína	2	(g)
Lipídeos	8	(g)
Carboidratos	15	(g)
Sódio	14	(mg)
Potássio	197	(mg)
Fósforo	41	(mg)
Fibra	3	(g)

Composição nutricional por porção



Arroz Cateto com Açafraão-da-terra, Ervilhas Frescas & Castanhas-de-Caju

ingredientes

2 porções

- 2 colheres de sopa de ervilhas congeladas
- 2 colheres de sopa de castanha-de-caju quebradas e torradas
- ½ xícara de chá de arroz cateto integral
- 2 xícaras de água filtrada
- 2 folhas de louro fresco
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher de café de açafraão-da-terra
- 1 colher de sobremesa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de manjeriço

modo de preparo



1) Cozinhe a ervilha por 2 minutos. Escorra e reserve. **2)** Torre as castanhas em forno médio (180°C) por 10 minutos. Reserve. **3)** Lave o arroz e cozinhe na água fervendo com as folhas de louro. **4)** Aqueça o azeite e adicione a ervilha já cozida, o açafraão-da-terra, o suco de limão e as folhas de manjeriço picadas. **5)** Misture ao arroz cozido e polvilhe a castanha. **6)** Sirva de imediato.

dica



O açafraão-da-terra pode ser substituído pela cúrcuma.



	QUANTIDADE	
Energia	237	(Kcal)
Proteína	5	(g)
Lipídeos	7	(g)
Carboidratos	38	(g)
Sódio	7	(mg)
Potássio	101	(mg)
Fósforo	49	(mg)
Fibra	5	(g)



Estrogonofe de Cogumelos Paris com Creme de Arroz

2 porções

ingredientes

- 1 ½ xícara de cogumelos Paris limpos e fatiados
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 3 colheres de sopa de conhaque
- ½ xícara de molho de tomate natural
- 1 xícara de creme de arroz

MOLHO DE TOMATE NATURAL

- 200g de tomate natural sem pele e sem sementes
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande ralada
- 1 dente de alho socado



modo de preparo



MOLHO DE TOMATE NATURAL

1) Prepare um molho de tomate caseiro liquidificando 200g de tomate natural. **2)** Refogue o suco do tomate em 2 colheres de sopa de azeite com a cebola e o alho.

ESTROGONOFE

1) Salteie os cogumelos com 1 colher de sopa de azeite e a pimenta-do-reino até que a água liberada pelo cogumelo se evapore. **2)** Flambe com conhaque. **3)** Acrescente ½ xícara do molho de tomate caseiro e cozinhe o cogumelo. **4)** Adicione o creme de arroz. **5)** Sirva imediatamente.

curiosidade



O álcool do conhaque irá evaporar com o preparo da receita no fogo. Ele está presente apenas para agregar sabor.

	QUANTIDADE
Energia	395 (Kcal)
Proteína	7 (g)
Lipídeos	28 (g)
Carboidratos	29 (g)
Sódio	75 (mg)
Potássio	249 (mg)
Fósforo	159 (mg)
Fibra	7 (g)

Composição nutricional por porção



Tapioca Rosa

ingredientes

2
porções

- 63g de polvilho doce
- 40mL de suco de beterraba crua e pura coado

sugestão



Recheie a sua tapioca com o Queijo Vegetal de Macadâmia (vide receita na pg. 29).



modo de preparo



1) Para obtenção do suco de beterraba, coloque 1 beterraba pequena cortada em cubos no liquidificador e acrescente 20mL de água. **2)** Liquidifique e obtenha o suco necessário. **3)** Coe e reserve 40mL. **4)** Misture aos poucos o suco já coado ao polvilho doce para hidratá-lo. O ponto certo da hidratação é quando se faz um montinho de massa apertando na mão e ela não se quebra tão facilmente. **5)** Para preparar a tapioca, passe a goma pela peneira até sair um pó fininho. Isso pode também ser feito diretamente sobre a frigideira quente. **6)** Com o auxílio de uma escumadeira, desprenda a tapioca da frigideira.

	QUANTIDADE	
Energia	121	(Kcal)
Proteína	0,4	(g)
Lípidios	0,1	(g)
Carboidratos	30	(g)
Sódio	16	(mg)
Potássio	68	(mg)
Fósforo	10	(mg)
Fibra	2	(g)

Composição nutricional
por porção



Cheesecake de Frutas Vermelhas

ingredientes

2

porções

RECHEIO

- ½ pote (ou 125g) de creme de ricota light
- 1 colher de sopa de adoçante forno e fogão (ou Sucralose)
- 1 colher de chá de baunilha

CALDA

- 150g de morangos cortados em lâminas
- 1 colher de sopa de adoçante forno e fogão (ou Sucralose)
- Especiarias a gosto (zimbro, anis estrelado e pau de canela)

BASE

- ½ pacote de biscoito de leite diet



modo de preparo



RECHEIO

1) Em uma tigela, coloque todos os ingredientes do recheio e misture com ajuda de um garfo. Reserve.

CALDA

- 1) Leve todos os ingredientes da calda ao fogo.
- 2) Adicione as especiarias a gosto. Reserve.

BASE

1) Triture o biscoito com o auxílio de um pilão. Reserve.

MONTAGEM

1) Monte o doce com a base de biscoito, em seguida uma camada de recheio e finalize com a calda por cima.

	QUANTIDADE	
Energia	384	(Kcal)
Proteína	10	(g)
Lipídeos	20	(g)
Carboidratos	42	(g)
Sódio	356	(mg)
Potássio	202	(mg)
Fósforo	79	(mg)
Fibra	3	(g)

Composição nutricional
por porção



Bebida Vegetal de Macadâmia

ingredientes

- 200g de macadâmia sem sal
- 300mL de água filtrada gelada

300
mL
(1 ½ xícara)

dica



A massa de macadâmia retirada no voal poderá ser utilizada na receita do Queijo Vegetal de Macadâmia (vide receita ao lado).



modo de preparo



- 1) Deixe a macadâmia hidratar por 12 horas na geladeira. 2) Dispense a água de hidratação e bata no liquidificador 300mL de água filtrada e gelada. 3) Separe a bebida da massa de macadâmia com o auxílio de um tecido (voal) torcendo bem.

	QUANTIDADE	
Energia	229	(Kcal)
Proteína	2	(g)
Lipídeos	11	(g)
Carboidratos	27	(g)
Sódio	117	(mg)
Potássio	-	(mg)
Fósforo	-	(mg)
Fibra	7	(g)

Composição nutricional
por porção



Queijo Vegetal de Macadâmia

ingredientes

250 g

- Massa obtida da Bebida Vegetal de Macadâmia (*vide receita ao lado*)
- Ervas e especiarias a gosto (zestes de limão siciliano, suco de limão, orégano desidratado, pimenta rosa, pimenta-do-reino e tomilho)



modo de preparo



1) Tempere o "queijo" e coloque em forminhas de silicone. 2) Deixe na geladeira por no mínimo 2 horas e desinforme para consumo.

	QUANTIDADE	
Energia	1.404	(Kcal)
Proteína	17	(g)
Lipídeos	147	(g)
Carboidratos	27	(g)
Sódio	10	(mg)
Potássio	736	(mg)
Fósforo	272	(mg)
Fibra	11	(g)

Composição nutricional
por porção



Agradecimento

Agradecemos a cooperação da **Nutricionista Sonja Salles** para a criação, elaboração e cálculo de toda a composição nutricional de cada uma das receitas deste **Guia do Paciente**.

Sonja Salles é fundadora da NutriNew, Escola de Nutrição e Gastronomia na cidade do Rio de Janeiro/RJ. Através da riqueza de sua experiência no campo da gastronomia e conhecimento técnico e prático como nutricionista, nos proporcionou a realização deste compilado de receitas que certamente vem ampliar as opções alimentares de todos os pacientes renais crônicos em fase pré-dialítica.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Brasil Ltda.
CNPJ: 49.324.221/0001-04

Av. Marginal Projetada, 1652
CEP: 06460-200 • Tamboré • Barueri, SP
Tel.: 11 2504.1400 • SAC: 0800 707 3855
www.fresenius-kabi.com/br