

Natal e Ano Novo: nutricionista explica como aproveitar as festas sem prejudicar os rins

Dra. Jaqueline Corsi, nutricionista da Lótus Nefrologia, conta como pacientes renais crônicos podem curtir as festas de fim de ano, sem interferir na evolução do tratamento

A época de festas está iniciando. Sempre que chegam o Natal e o Ano Novo, há a expectativa de celebrações repletas de banquetes pra comemorar o fim de um ciclo e o início de outro. No entanto, para os pacientes que estão em tratamento, há a preocupação de como festejar, sem interferir nos procedimentos. Pensando nisso, a Dra. Jaqueline Corsi, nutricionista da Lótus Nefrologia, renomado grupo de clínicas de nefrologia premium especializado em hemodiafiltração (HDF), explica como os pacientes renais crônicos em tratamento podem aproveitar as festas sem prejudicar o processo que já passou. Confira a entrevista completa!

- **Como as festas de fim de ano podem impactar a saúde, especialmente para pacientes renais crônicos?**

Pensando na complexidade do tratamento e nos cuidados nutricionais desse público, a mudança de rotina e alimentos típicos dessa época podem interferir no tratamento do paciente. Considerando desde a quantidade de líquido ingerida até ingredientes típicos que podem causar alterações de exames.

- **Quais são os desafios comuns que os pacientes enfrentam ao tentar manter hábitos alimentares saudáveis durante as festas?**

O grande desafio é a sequência de eventos em um curto período, em que se acumulam confraternizações, amigo-secreto, Natal, virada de ano, somados o fato de que sempre há variedade e fartura em relação às comidas. A mudança de rotina, somada às opções de

Natal e Ano Novo: nutricionista explica como aproveitar as festas sem prejudicar os rins

alimentos e bebidas, pode ser um fator de preocupação e que cause impacto na saúde, se não houver moderação.

- **Quais são algumas estratégias gerais que você recomenda para aproveitar as festas de fim de ano de forma saudável?**

É recomendado organizar a alimentação como um todo, quanto à rotina para não ficar muitas horas sem comer e ao mesmo tempo não haver episódios de exagero na quantidade de ingestão de alimentos. Aqui, vale uma regrinha muito prática que é mencionada no Guia alimentar da População Brasileira: “Descascar mais e desembalar menos”. Ou seja, preferir alimentos *in natura* ou comer processamento e evitar os alimentos ultraprocessados que têm acréscimo de substância que impactam na saúde como um todo, por exemplo, açúcar, sódio, gordura, edulcorantes, entre outros.

- **Como equilibrar a tradição festiva com escolhas alimentares mais saudáveis?**

Gosto da ideia de consumir receitas típicas, porque aparecem só nessa época do ano, mas vale a orientação do consumo com moderação. No meu ponto de vista, consumir os alimentos típicos dessa época não é um motivo para excluir os alimentos ditos como saudáveis, como saladas, frutas, legumes, verduras, grãos ou manter o equilíbrio entre as principais fontes de macronutrientes: carboidrato, proteína e gorduras.

- **Quais são algumas substituições saudáveis para ingredientes comuns em pratos festivos que beneficiaram pacientes renais crônicos?**

Natal e Ano Novo: nutricionista explica como aproveitar as festas sem prejudicar os rins

Algumas trocas valem a pena. Por exemplo, optar pelas frutas in natura ao invés das frutas secas ou em calda. Evitar itens fritos e preferir assados, como a tradicional rabanada. Para o preparo de peru, chester, pernil o ideal é comprar a versão sem tempero e fazer o próprio tempero com ingredientes naturais para evitar o excesso do consumo de sódio, potássio e fósforo, facilmente encontrados nesses produtos. As famílias que não dispõem de farofa acrescentada ao peru, é interessante produzi-la do que consumir uma versão pronta com sódio. Aos fãs de peixe, sugiro o consumo de peixes brancos que possuem menos teor de fósforo.

• **Existem receitas específicas ou modificações que você sugere para tornar os pratos tradicionais mais adequados para quem tem problemas renais?**

Sim, há algumas estratégias que podem amenizar o impacto da alimentação para quem convive com a insuficiência renal como:

- Dessalgar bem os alimentos para a diminuição do teor de sódio.
- Evitar preparações com legumes enlatados e preferir as versões *in natura*.
- Para diminuir o teor do potássio dos legumes, verduras e leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bico etc), utilizamos a técnica de cocção onde indicamos que os legumes sejam descascados e picados, cozidos em fervura, seguido do descarte de água, já que ele é um eletrólito solúvel em água.
- E para amenizar o consumo de fontes de fósforo, preferir bolos e tortas sem calda à base de lácteos.

Natal e Ano Novo: nutricionista explica como aproveitar as festas sem prejudicar os rins

- **Você tem dicas práticas para evitar excessos, especialmente quando se trata de alimentos que podem ser desafiadores para a saúde renal?**

Sim, tenho dois exemplos práticos:

- **O uso de utensílios menores, como pratos, copos, talheres para o porcionamento dos alimentos e bebidas, pois a percepção que temos com a sensação visual impacta na saciedade de cada refeição;**
- Antes de cada momento de comemoração, parar alguns segundinhos para perceber a intensidade de fome e durante a refeição perceber bem os sabores, cheiros e texturas dos alimentos, aproveitando cada pedacinho mordido e a avaliar a necessidade ou não de repetir algum alimento.
- Como as escolhas de bebidas podem afetar a saúde renal e que opções você sugere para substituir bebidas menos saudáveis durante as festas?

Para uma pessoa saudável as bebidas alcoólicas sobrecarregam a função renal e afetam outros órgãos, o que impacta na saúde como um todo. As bebidas açucaradas (sucos industrializados e refrigerantes), podem ser substituídas por suco natural, água saborizada, chá gelado, por exemplo. Pensando a longo prazo, o açúcar em excesso pode contribuir para o surgimento da obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes. E claro, a hidratação diária é fundamental nesse período, considerando a rotina das festas e o clima no verão, quando as temperaturas tendem a ficar mais elevadas.

- **Qual é a importância da hidratação adequada durante eventos festivos, especialmente para pacientes renais crônicos?**

Natal e Ano Novo: nutricionista explica como aproveitar as festas sem prejudicar os rins

Aos pacientes em tratamento conservador, a hidratação é fundamental. Aconselho optar por água, água de coco, porque sucos, bebidas isotônicas ou bebidas industrializadas podem contribuir com a alteração de exames. Já aos pacientes em diálise é válida a mesma orientação, seguindo a restrição hídrica prescrita para não ocorrer impacto no tratamento!

• **Quais são os principais nutrientes ou elementos que os pacientes renais crônicos devem prestar atenção durante as festas?**

Os principais nutrientes que impactam no tratamento e exames laboratoriais dos pacientes em tratamento são:

- O sódio, ou seja, sal que pode alterar a pressão dos pacientes, usado para temperar os preparos encontrado em temperos prontos, molhos industrializados, embutidos, enlatados e queijos mais amarelos;
 - O fósforo, que é encontrado nas fontes de proteína como carnes, queijos, ovos e laticínios; as castanhas, nozes e avelãs; alimentos industrializados e refrigerantes à base de cola, quando não controlado, pode impactar na saúde óssea. O potássio, existente nas frutas, verduras e legumes; castanhas, nozes, avelãs e nos alimentos industrializados, pode influenciar nos batimentos cardíacos.
 - Aos pacientes em tratamento conservador, o consumo de proteína em excesso pode sobrecarregar a função renal e aos dialíticos a falta impacta no estado geral do indivíduo, cujo excesso pode aumentar a ureia assim como o fósforo sérico.
-
- **Existem alimentos específicos que devem ser evitados ou consumidos com moderação por essas pessoas?**

Natal e Ano Novo: nutricionista explica como aproveitar as festas sem prejudicar os rins

Sempre destaco a proibição do consumo da carambola, pois ela tem uma substância tóxica chamada “camboxina” que pode se acumular no corpo e causar uma mal-estar. Além disso, o consumo de embutidos, que são fontes de sódio, potássio e fósforo, bem como o de nozes, castanhas, sementes e chocolate, por serem fontes de potássio e fósforo, devem ser consumidos com moderação, podendo, se possível, preferir a opção sem acréscimo de sal. Frutas secas, como ameixa, damasco e uvas passas também merecem uma atenção para evitar exageros, já que são utilizadas em diferentes preparações e petiscos.

Sobre a Lótus Nefrologia

Fundada em 2019, a Lótus Nefrologia é uma rede premium de clínicas especializadas em nefrologia, com foco no método de tratamento HDF. Destacando-se pela eficiência e conforto proporcionados aos pacientes, a Lótus Nefrologia conta com uma equipe médica altamente especializada e comprometida com a excelência no atendimento. Cada paciente recebe acompanhamento personalizado ao longo de todas as fases da doença renal crônica, visando definir o tratamento mais adequado de forma única e exclusiva. Além disso, a equipe lida com intercorrências durante internações e facilita encaminhamentos para transplante renal.

Site: <https://lotusnefrologia.com.br/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/lotusnefrologia/>

Instagram: <https://www.instagram.com/lotusnefrologia/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@lotusnefrologia>