



# *Bem* GUIA DE ESCOLHAS ALIMENTARES

 **FRESENIUS  
KABI**  
caring for life

 Doença Renal Crónica

VIVER BEM COM A DOENÇA RENAL CRÓNICA.

# SEGUIR UMA DIETA PROTEICA ADAPTADA

Para as pessoas com Doença Renal Crónica (DRC), é recomendado que façam uma alteração na sua dieta de forma a reduzir a ingestão de alimentos ricos em proteínas. Se limitar a quantidade de proteína nas suas refeições, os seus rins não vão ficar sobrecarregados. Ao complementar a sua dieta restrita em proteínas com a terapêutica dos cetoanálogos de aminoácidos, pode atrasar a progressão da sua DRC.<sup>1</sup>

Uma alteração na dieta não precisa de ser chata ou aborrecida. Com alguma criatividade uma dieta com restrição proteica pode ser saborosa e muito agradável. Para o(a) ajudar a manter a consistência, lembre-se de algumas regras essenciais quando prepara as suas refeições ou quando faz as suas refeições fora de casa.

- ✓ VERIFIQUE A QUANTIDADE DE PROTEÍNA  
Ex.: limite a ingestão de carne, peixe, ovos, leguminosas, lacticínios
- ✓ CONSUMA QUANTIDADES REDUZIDAS DE SÓDIO  
Ex.: sal, alimentos processados
- ✓ MINIMIZE A QUANTIDADE DE FÓSFORO  
Ex.: pescado, cereais, chocolate, alimentos processados
- ✓ MANTENHA UMA INGESTÃO CALÓRICA ADEQUADA PARA TER ENERGIA PARA O SEU DIA

1. Rhee CM, Ahmadi S-F, Kovesdy CP, et al. Low-protein diet for conservative management of chronic kidney disease: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2018 Abr; 9(2):235-245.

### ALIMENTOS QUE EU POSSO CONSUMIR:

1 / 23 (45)  
Quantidade (g)  
de **proteína**/100g  
de alimento

1 / 23 (45)  
Quantidade (kcal)  
de **calorias**/100g  
de alimento

1 / 23 (45)  
Quantidade (mg)  
de **potássio**/100g  
de alimento

#### FRUTAS (CRUAS)

- |                         |   |                            |                                     |
|-------------------------|---|----------------------------|-------------------------------------|
| . Abacate 1,1/114 (330) | . Frutos vermelhos (amora, framboesas, mirtilo, morango) 0,9/42 (180) | . Melancia 0,4/26 (100)    | . Pera 0,3/47 (150)                 |
| . Ananás 0,5/48 (160)   | . Laranja 1,1/48 (160)  | . Melão/Meloa 0,6/27 (220) | . Pêssego 0,6/44 (160)              |
| . Banana 1,6/104 (430)  | . Maçã (sem casca) 0,2/61 (120)                                       | . Manga 0,5/59 (120)       | . Kiwi 1,1/60 (300)                 |
| . Cereja 0,8/67 (210)   |   | . Papaia 0,6/45 (210)      | . Uva (branca e tinta) 0,3/81 (220) |

#### VEGETAIS (CRUS)

- |                          |                          |   |                       |
|--------------------------|--------------------------|---|-----------------------|
| . Abóbora 0,3/11 (200)   | . Brócolos 3,4/32 (370)  | . Curgete 1,6/19 (250)  | . Pepino 1,4/19 (140) |
| . Alface 1,8/15 (310)    | . Cenoura 0,6/25 (310)   | . Folhas verdes (espinafres, nabijas, acelgas, agrião, rúcula) 2,7/27 (353) | . Tomate 0,8/23 (250) |
| . Batata 2,5/90 (450)    | . Cogumelos 1,8/18 (320) | . Nabo 0,4/21 (240)   |                       |
| . Beringela 1,1/21 (230) | . Couves 2,3/30 (242)    |   |                       |

#### CEREAIS

- . Arroz branco cozido 2,5/125 (36)
- . Massa cozida 3,4/102 (31)
- . Pão de trigo 8,4/290 (120)
- . Pão de milho 5,3/280 (180)
- . Flocos de arroz ou milho 7,5/377 (130)

#### GORDURAS

- . Azeite 0,899 (0)
- . Óleo alimentar 0,896 (0)
- . Manteiga sem sal 0,1/750 (15)
- . Margarina 0,1/740 (7)



*Escolha frutas e vegetais sazonais.  
Evite a adição de sal.  
Para dar mais sabor opte  
por adicionar ervas aromáticas  
e/ou especiarias.*

# LIMITE A INGESTÃO DESTES ALIMENTOS

MENOS É MAIS

Por 100g de alimentos (Quantidade (g) de proteínas/  
Quantidade (kcal) de calorias/Quantidade (mg) de potássio)



## LATICÍNIOS

Iogurte meio-gordo natural (4,2/54/180); Leite meio-gordo (3,3/47/160); Queijo fresco meio-gordo (9,2/156/160); Requeijão (10,5/168/180); Queijo Brie (18,8/321/120); Queijo flamengo (27/299/105); Queijo da ilha (31,5/358/110).



## CARNES (GRELHADAS)

Frango/Peru (31/168/410); Bife de vaca (26/163/390); Bife de porco (17/203/460).



## PEIXES E MARISCO

Peixe cozido: Abrótea, Bacalhau fresco, Corvina, Cherne, Chicharro, Garoupa, Maruca, Pargo, Pescada (20/95/330); Camarão cozido (20/92/210).

Peixe grelhado: Espadarte, Linguado, Peixe-espada, Solha (21/109/353); Peixe grelhado: Cavala, Dourada, Robalo (21/193/430); Peixe grelhado: Carapau, Cherne, Chicharro, Garoupa, Sardinha (26/144/426).

Salmão grelhado (24/309/410); Atum conserva óleo (24/214/260); Atum fresco grelhado (28/166/380).

Polvo cozido (23/103/160); Choco grelhado (26/109/390); Lula grelhada (33/144/360).



## OVOS

Cru/Cozido (13/149/190)



## LEGUMINOSAS

### (COZIDAS SEM SAL)

Ervilhas, Favas, Feijão branco (6,5/83/293); Feijão frade, Feijão manteiga, grão-de-bico, lentilhas (8,5/119/322); Tremoço cozido sem sal (16/124/250).



## FRUTOS OLEAGINOSOS

Castanha (3,1/194/500); Castanha do Brasil/Noz macadâmia (9/721/505); Avelã (14/689/730); Caju/Noz/Pistácio (18/642/750); Amendoim/Amêndoa (24/616/770); Pinhão (33/622/780).



## SEMENTES

Chia (14/456/710); Girassol/Papoila/Sésamo (20/591/660); Abóbora/Linhaça (25/531/645).



## PRODUTOS DE SOJA

Bebida de soja (3,7/37/130); Soja cozida sem sal (13/151/510); Tofu (9/77/75).



## CEREAIS

Bulgur (12,1/344/350); Flocos de aveia (13,5/366/350).



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Pharma Portugal, Lda.  
Taguspark - Edifício Inovação I, 223/224,  
Av. Jacques Delors 3, 2740-122 Porto Salvo  
NIF: 504293753  
Tel: +351 21 424 12 80 - Fax: +351 21 424 12 90  
[info.portugal@fresenius-kabi.com](mailto:info.portugal@fresenius-kabi.com)

XXXXXXXXXXXX