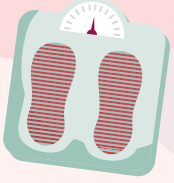
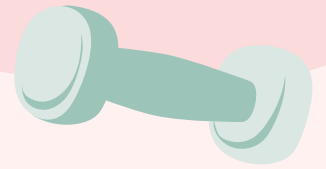


# Adaptar a Alimentação



## 1

## Manter um peso saudável



A insuficiência cardíaca está geralmente associada a **alterações súbitas no peso**. Estas podem indicar alterações no estado de saúde e, por isso, é necessário **controlar o peso atentamente**.

### PERDER PESO

Perder muito peso sem intenção num curto espaço de tempo pode ser grave. Pode indicar que não está a consumir calorias suficientes ou que a insuficiência cardíaca ou a inatividade está a causar perda muscular. Também pode indicar que a **dose de diuréticos** está demasiado elevada. A perda de peso inesperada deve ser sempre comunicada ao seu médico ou enfermeiro. A **perda muscular** pode passar despercebida se também fizer **retenção de líquidos**, na medida em que o peso irá manter-se relativamente estável. Contudo, se estiver a perder peso e tiver dificuldade em engordar, o seu médico ou nutricionista pode recomendar uma **alimentação rica em proteínas e maior volume de calorias**. Também poderá ajudar se tentar ingerir refeições mais ligeiras e com mais frequência.

### AUMENTO DE PESO

O aumento de peso repentino pode dever-se à **retenção de líquidos** ou a comer demasiado. O **aumento de peso causado pela retenção de líquidos pode aumentar o esforço no coração**, uma vez que tem de bombear com mais força para mover o líquido em excesso no sangue para o organismo. Se estiver a fazer retenção de líquidos, aumentará de peso rapidamente. Deverá falar com o seu médico ou enfermeiro, porque isto pode agravar os seus sintomas.

O **aumento de peso por comer em demasia sobrecarrega o coração**, na medida

em que a área de tecido corporal que necessita de oxigénio é maior. Isto significa que o coração tem de se esforçar mais para permitir que realize as suas atividades diárias. Se estiver a consumir demasiadas calorias, aumentará de peso lentamente. Contudo, este tipo de **aumento de peso também pode aumentar os sintomas e agravar a doença**. Deverá falar com o seu enfermeiro ou nutricionista sobre a sua alimentação para saber como seguir uma alimentação saudável para o coração e pensar em formas de perder peso se for necessário.

### CONTROLAR O PESO

**Controle o peso, pesando-se todos os dias**

(de preferência à mesma hora do dia, por exemplo, de manhã, depois de ir à casa de banho, vestindo apenas a roupa de dormir) e informe o seu médico se notar quaisquer alterações consideráveis de peso. Poderá ser necessário ajustar a dose de diuréticos.



# Adaptar a Alimentação



## 2

## Potássio

O **potássio** é um mineral importante que o organismo necessita para funcionar corretamente. Normalmente, receberá a quantidade diária recomendada na alimentação, mas se estiver a tomar diuréticos para a insuficiência cardíaca, o corpo poderá perder algum potássio. O seu médico poderá prescrever um tipo de **diuréticos** ou ajustar a restante medicação para evitar que isto aconteça. Poderá ser aconselhado a complementar a alimentação com alimentos ricos em potássio.

Os seguintes alimentos são boas fontes de potássio:



Bananas



Laranjas



Ameixas



Soja



Melo

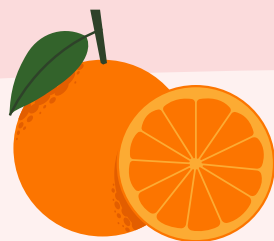
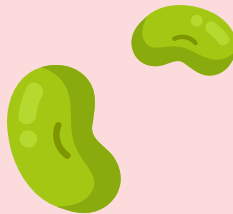
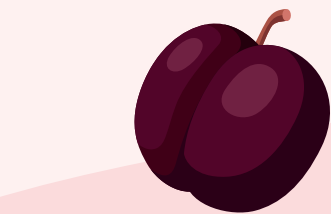


Peixe



Batatas

O consumo de alimentos salgados aumentará a quantidade de sódio no corpo que, conseqüentemente, poderá perder potássio. Como tal, é importante **reduzir o consumo de sal**.



# Adaptar a Alimentação



## 3 Líquidos

Controlar o consumo de líquidos poderá ser importante para doentes com **insuficiência cardíaca**.





### POR QUE MOTIVO É IMPORTANTE CONTROLAR OS LÍQUIDOS?

A **retenção de água e sal** causa o aumento de líquidos no sangue. O coração tem de se esforçar mais para empurrar esta quantidade acrescida de sangue pelo corpo. O excesso de líquidos poderá ser empurrado para os pulmões, dificultando a respiração, para o abdómen dificultando a alimentação e a digestão da comida ou para as pernas.







### COMO PODE CONTROLAR OS LÍQUIDOS?

O seu médico poderá receitar medicamentos tais como diuréticos para o ajudar a eliminar os líquidos adicionais que está a acumular. No entanto, deverá ter cuidado para não substituir esta água bebendo mais líquidos. O seu médico ou enfermeiro poderão recomendar a quantidade de líquidos que deve beber diariamente. Se for aconselhado a reduzir a quantidade de líquidos que bebe, seguem-se algumas sugestões úteis.

### PRINCIPAIS SUGESTÕES PARA LIMITAR A QUANTIDADE DE LÍQUIDOS:

-  Utilize chávenas pequenas em vez de canecas
-  Tente dividir a quantidade diária permitida pelo dia todo
-  Tente beber líquidos muito frescos ou muito quentes, para demorar mais tempo
-  Se estiver calor ou se tiver febre ou diarreia, deve beber mais 100 a 300 ml.

### PRINCIPAIS SUGESTÕES PARA QUANDO TIVER SEDE:

-  Chupe um cubo de gelo
-  Reduza o consumo de bebidas com cafeína (incluindo café, chá e alguns refrigerantes)
-  Limite o consumo de bebidas alcoólicas
-  Use cotonetes bucais à base de limão e glicerina
-  Masque pastilhas
-  Coma frutos congelados



# Adaptar a Alimentação



## 4

## Sal



É muito importante que as pessoas com insuficiência cardíaca reduzam o consumo de sal. O corpo precisa de sal para funcionar, mas precisa de muito pouco e a maioria dos alimentos contém sal naturalmente.

### PORQUÊ?

A insuficiência cardíaca faz com que o corpo **retenha sal** e **água** adicionais o que provoca a acumulação de líquidos no organismo. Este líquido adicional provoca o inchaço dos tornozelos, pés ou estômago e o aumento de peso. Também pode causar **congestão dos pulmões** e **provocar falta de ar**. O coração tem de se esforçar mais, porque o líquido extra aumenta o volume de sangue que o coração tem de bombear para o organismo. Para além disso, o sal causa sede. Assim, se ingerir muitos alimentos salgados, terá tendência a ingerir mais líquidos.

### COMO?

- Tente **consumir mais frutas e legumes** (frescos sempre que possível), **substitutos da carne** (como a proteína da soja), **alimentos não processados, produtos lácteos com baixo teor de gordura, gorduras polinsaturadas** (como o azeite), **cereais** e **peixe**.
- Tente adicionar **ervas aromáticas, condimentos** ou **sumos de fruta** (limão ou lima) à refeição para ter mais sabor.
- Retire o saleiro da mesa, para não se sentir tentado a pôr sal na comida.

- **Evite alimentos processados com elevado teor de sal**, como refeições congeladas, legumes enlatados, queijo, carnes processadas (produtos de charcutaria, salsichas e fiambres), cereais embalados, pão, tomate processado (ketchup, sumo de tomate, etc.) e condimentos (molho de soja e Worcestershire).
- **Verifique sempre o rótulo dos alimentos**, uma vez que o sal pode estar escondido onde menos se espera, como em refrigerantes e gelados.
- Tenha atenção ao que come quando for a restaurantes.

Verá que, mesmo que não tenha sintomas de acumulação de líquidos ou se estiver a tomar um **diurético**, a redução do consumo de sal fará com que se sinta melhor. Além disso, contribuirá para que o tratamento funcione melhor. Está provado que uma dieta com baixo teor de sal desempenha um papel importante na prevenção.

