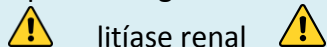


A alimentação inadequada contribui para o surgimento de



O que devo evitar para prevenir a litíase renal?

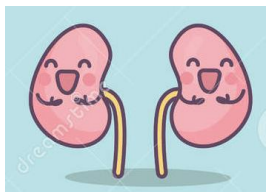
Moderar o consumo de sal e evitar alimentos embutidos, temperos prontos e conservas, dando preferência a temperos e alimentos naturais.



Tenha uma alimentação saudável, com alimentos integrais e frutas fontes de fibras. Reduza o consumo de gorduras e alimentos industrializados.



Incluir na dieta verduras (alface, agrião, rúcula, etc), pois são ricas em nutrientes como minerais, vitaminas, e fibras, que previnem o cálculo renal.



REFERÊNCIAS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA; SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DA FAMÍLIA E COMUNIDADE; COLÉGIO BRASILEIRO DE RADIOLOGIA. **Nefrolitíase**: Abordagem urológica. Diretrizes Clínicas na saúde suplementar. Rio de Janeiro: ANS, AMB, 2011. Disponível em: http://www.projetodiretrizes.org.br/ans/diretrizes/nefrolitiasi-abordagem_urologica.pdf

MAZZUCCHI, E.; SROUGI, M. O que há de novo no diagnóstico e tratamento da litíase urinária? **Revista da associação médica brasileira**, São Paulo, v. 55, n. 6, p.723-728, 2009.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE UROLOGIA. **Litíase Urinária – Prevenção e Tratamento**. Portugal : Serviço de Urologia do Hospital Espírito Santo de Évora, 2010. 1p. Disponível em: <<http://www.apurologia.pt/publico/frameset.htm>?http://www.apurologia.pt/publico/litiasi_urinaria_prevencao_o_tratamento.htm>

NERBASS. F.B. Orientação dietética e litíase renal. **Jornal brasileiro de nefrologia**, Joinville, v. 36, n. 4, p. 428-429, 2014.

Informações:

Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

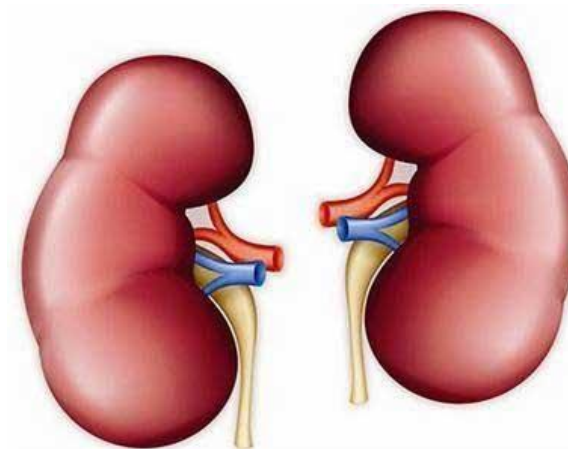
Ana Carolina Pereira Santos
Camila dos Santos Araújo

Revisado por:

Gilcilea Inácio de Deus
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS SOBRE LITÍASE RENAL



O que é?



Litíase Renal, comumente chamada de "pedra nos rins" é uma doença ocasionada pelo surgimento de cálculos renais. O acúmulo de substâncias formadoras de cálculos, como cálcio, oxalato e ácido úrico, na urina, assim como, a diminuição de substâncias que inibem a formação de cálculo, como o citrato, podem causar a precipitação e aglutinação de determinadas substâncias formando os cálculos.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

- Dor ou queimação ao urinar
 - Cólica renal
 - Urina rosada

→ Também pode ocorrer alteração do jato urinário, náusea e dor abdominal



Tenho litíase renal, o que devo priorizar na minha alimentação?

Ingerir bastante líquidos (2 a 3 litros/dia). Tomar água e sucos naturais, para a diminuição da concentração urinária dos componentes formadores do cálculo.



Não há necessidade de exclusão dos alimentos ricos em cálcio (queijos, leite, iogurte, coalhada), porém sua ingestão deve ser de acordo com o recomendado, sendo de 2 a 3 porções/dia.



Não ingerir proteína em excesso, para isso deve-se tomar cuidado com as carnes, que devem ser magras e consumidas com moderação.

Os alimentos fontes de vitamina C, como laranja, abacaxi, acerola, entre outros, não devem ser excluídos da dieta, porém devem ser ingeridos sem excesso, pois podem aumentar a produção de oxalato.



Chá mate e o preto devem ser evitados, pois possuem oxalato (substância causadora de cálculos renais), assim como café e refrigerantes.



Evitar alimentos como: espinafre, nozes, amendoim, frutos do mar, bebidas achocolatadas, pois também possuem oxalato

