

COMO PREVENIR A RETENÇÃO HÍDRICA?

- Reduza o consumo de sal (<5 g por dia- 1 colher de café);
- Dê preferência ao consumo de frutas e hortaliças;
- Evite o consumo excessivo de bebidas com gás;
- Diminua o consumo de embutidos;
- Inclua na dieta chás de ervas, pois auxiliam na diminuição da retenção de líquidos. Entre eles: gengibre, canela, chá verde, entre outros;
- Sucos de frutas cítricas, como limão e laranja, são ricos em potássio e diuréticos;
- Evite o consumo de condimentos e temperos industrializados, prefira ervas frescas e temperos naturais;
- Beba bastante água. Ela ajudará a diminuir a retenção hídrica, além de favorecer o funcionamento intestinal.



REFERÊNCIAS

GUIMARÃES, H. C. Q. C. P.; BARROS, A. L. B. L. Controlar líquidos: uma intervenção de enfermagem para o paciente com excesso de volume de líquidos. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 11, n. 6, p. 734-741, 2003.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227 p.

LEITE, R. Retenção hídrica. **DietMed**, Boletim bimensal. n. 35. 2008.

Informações

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

Elaborado por:

Hayanna Caetano de Souza

Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Noqueira



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

RETENÇÃO HÍDRICA



RETENÇÃO HÍDRICA

A retenção hídrica trata-se de uma acumulação excessiva de água no organismo que provém do excesso da produção, da retenção exagerada ou da insuficiente drenagem do líquido intersticial (existente entre as células), causando o edema (inchaço). A área afetada pode ser pequena ou pode atingir a totalidade dos membros, tronco, face e ainda o corpo todo.



CAUSAS



Aumento da pressão arterial, consumo excessivo de sal, alterações hormonais por insuficiência da tireoide e utilização de corticoides.

O QUE É IMPORTANTE SABER?

A água entra no corpo principalmente através da absorção do trato gastrointestinal, deixando-o principalmente sob a forma de urina excretada pelos rins.



A quantidade de água presente no organismo está relacionada à quantidade de eletrólitos presentes, como o sódio.

Alta concentração de sódio no sangue → corpo retém água para diluir o excesso de sódio, o mecanismo da sede é acionado e é produzida menor quantidade de urina. Quando a concentração de sódio diminui excessivamente, os rins excretam mais água para fazer com que a concentração de sódio retorne ao equilíbrio.

Por isso, atenção à ingestão de sódio.



A água em excesso acumula-se no espaço que circunda as células e acarreta uma condição denominada edema (retenção hídrica).

Alimentos que podem ter excesso de sódio em sua composição e devem ser consumidos moderadamente:

- Pães
- Alimentos enlatados (conservas)
- Batatas fritas e salgadinhos de pacote
- Embutidos como salsicha, mortadela, presunto, linguiças
- Temperos industrializados e alimentos adicionados de sal à mesa
- Industrializados em geral

