

BOM S. JOÃO!

Para um rico S. João passar,
Uns conselhos lhe vamos deixar,
Pois com o Potássio, cuidado é preciso ter,
Para de complicações, nesse dia, não padecer.

E, para de uma diálise extra não necessitar,
Boas escolhas alimentares terá de realizar:
Alimentos ricos em potássio evitar comer,
E contabilizar tudo o que beber.

A equipe da Nefrologia para este dia festejar,
O pó "resina" lhe poderá facultar.
A restante medicação não deverá esquecer,
Nomeadamente a do fósforo às refeições fazer.

B. Braun Avitum | Estrada Consiglieri Pedroso, 80
2730-053 Barcarena | Portugal



S. JOÃO

No S.João tenha muito cuidado com o tipo e a quantidade de alimentos que come. Facilmente pode exceder os valores de segurança de potássio e fósforo no sangue - pondo a sua saúde desnecessariamente em risco. O mesmo se aplica ao consumo de líquidos: este deve ser muito bem contabilizado, de modo a evitar as desagradáveis consequências de um ganho de peso excessivo.

ALIMENTO	Potássio (mg)	Fósforo (mg)
Sardinha gorda grelhada	419	379
Sardinha meio gorda grelhada	496	307
Sardinha em azeite (escorrida)	424	637
Fêveras grelhadas	461	202
Salsicha fresca	148	175
Chouriço de porco	235	349
Batata cozida	366	38
Batata assada com casca	476	44
Pão de milho	178	109
Tremoço	245	100
Caldo verde	141	19
Pimentos crus / grelhados	120	34
Pepino cru	140	18
Tomate cru	253	17
Cebola crua	210	30
Azeitonas	60	14
Morangos	138	26
Cerejas	210	15
Melão	227	12
Vinho verde tinto	108	8
Vinho maduro tinto	130	9
Cerveja	52	17

A presente tabela fornece-lhe os teores de potássio e fósforo por cada 100gr de alimento - faça as contas.

Assim, é aconselhado não ultrapassar as seguintes ingestões:

- 2000 mg de POTÁSSIO por dia
- 800-1000 mg de FÓSFORO por dia
- Diurese + 500 ml de LÍQUIDOS por dia

JANTAR DE S.JOÃO



ALIMENTO	Potássio (mg)	Fósforo (mg)
1 Malga de caldo verde (400 gr)	564	76
1 Pedaco de broa de milho (30gr)	53,4	32,7
2 Sardinhas médias (cada 120gr)	1005,6	909,6
1 Batata média assada com casca não demolhada (80gr)	380,8	35,2
Salada de pimentos, pepino e tomate (total 120gr)	205,2	27,6
1 Copo de vinho (120ml)	129,6	9,6
1 Dúzia de cerejas (85gr)	176,4	12,6
TOTAL	2515	1103,3

Como verificou, numa única refeição excede-se facilmente o valor diário permitido de potássio e fósforo pelo que deve:

- Selecionar os alimentos que prefere comer (e não "comer de tudo um pouco");
- Tomar, à refeição, a resina e a medicação para o controlo de fósforo;
- Ter os devidos cuidados na preparação dos legumes e batatas
- Nesse dia é importante ter mais cuidado com as outras refeições (até à próxima diálise).

CONSELHOS PRÁTICOS

- Se comer caldo verde, opte por comê-lo de garfo (isto é, só as couves, deixando o caldo);
- Evite acompanhar a sardinha com batata, prefira comê-la com pão;
- Procure saltar a sobremesa se já ingeriu alimentos ricos em potássio ou opte por fruta cozida ou em calda;
- Evite o tomate, prefira o pepino e os pimentos - mas mantendo moderação;
- Escolha entre a sardinha ou as carnes - não prove dos dois!
- Para além do líquido, o vinho fornece-lhe potássio - tente resistir-lhe.

ALIMENTO	Potássio (mg)	Fósforo (mg)
1 Porção de azeitonas (50 gr)	30	7
1 Pedaco de broa de milho	53,4	32,7
2 Fêvera grelhada (cada 115gr)	530	232,3
1 Pimento assado (80ml)	96	27,2
TOTAL	709,4	299,2

Seguindo estes conselhos, terá um S. João com menos riscos: coma mas com regra!

#fiqueemcasa