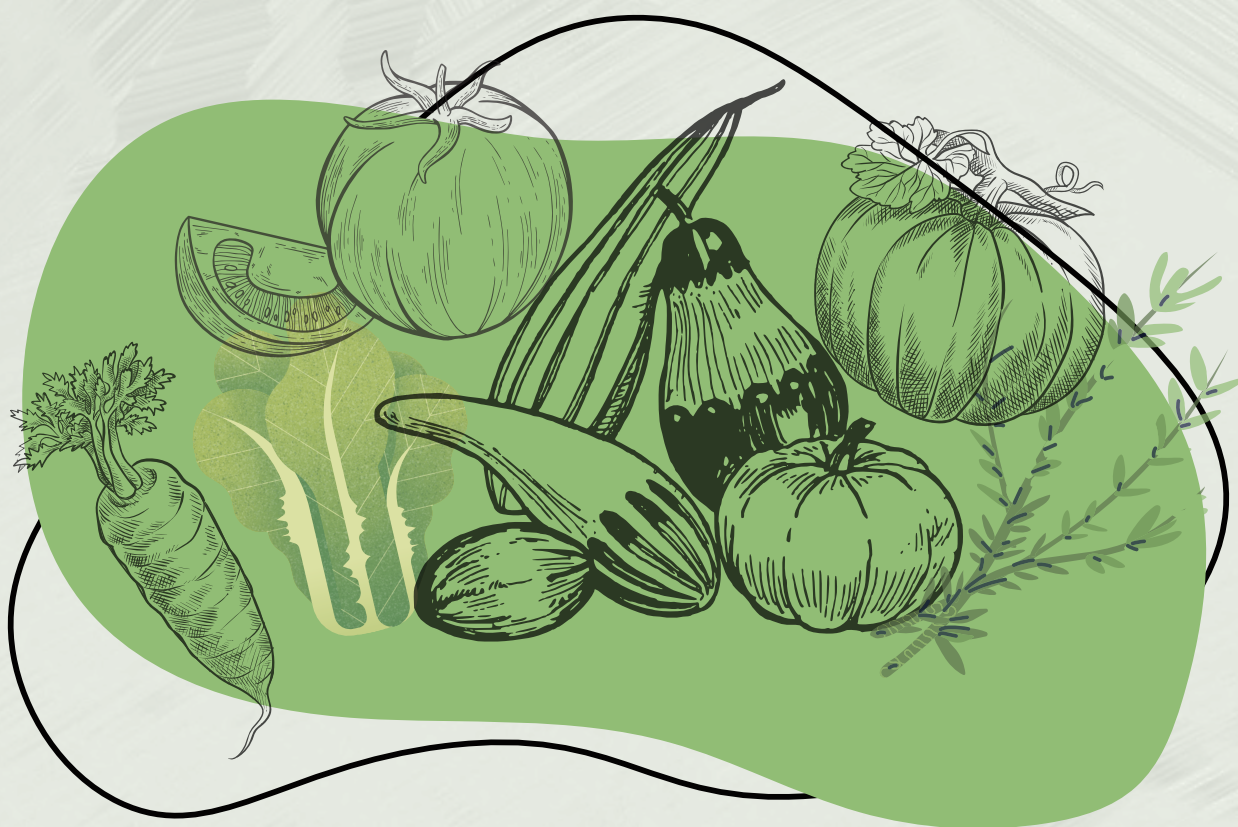


**Universidade Federal do Triângulo Mineiro
Cursos de Nutrição e Medicina**

PROJETO DIETA HIPOSSÓDICA

**ALIMENTAÇÃO
NA
CIRROSE HEPÁTICA**

Cartilha Informativa para pacientes



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Nicolau, Ana Julia Souza

Alimentação na cirrose hepática [livro eletrônico] : cartilha informativa para pacientes / Ana Julia Souza Nicolau, Matheus Mariano Teles ; orientadoras Estefânia Maria Soares Pereira, Kélin Schwarz, Ana Flávia Carrijo Chiovato]. -- 1. ed. -- Uberaba, MG : Ed. dos Autores, 2025.-- (Projeto dieta hipossódica)

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-52586-0

1. Alimentação saudável 2. Fígado - Cirrose - Diagnóstico 3. Fígado - Cirrose - Tratamento 4. Fígado - Cirrose - Complicações e sequelas 5. Nutrição - Aspectos da saúde 6. Promoção da saúde I. Teles, Matheus Mariano. II. Pereira, Estefânia Maria Soares. III. Schwarz, Kélin. IV. Chiovato, Ana Flávia Carrijo. V. Título. V. Série.

25-278827

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Nutrição : Cirrose hepática : Ciências médicas
613.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Distribuição Gratuita
Venda expressamente proibida

Ana Julia Souza Nicolau
Matheus Mariano Teles

Diagramação e Projeto Gráfico

Orientadoras

Prof^a Dra. Estefânia Maria Soares Pereira

Professora associada da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto (1995), mestre (1999) e doutora (2003) em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo (USP). Tem experiência na Nutrição do Idoso e coordena o eixo de Concentração do Idoso da Residência Multiprofissional em Saúde e o Ambulatório de Atenção Nutricional do Adulto e Idoso da UFTM. Integra o Banco de Pareceristas para Avaliação de Projetos de Extensão da UFTM. Atua na área de Saúde Pública, com ênfase em educação alimentar e nutricional, atenção primária e secundária de adultos e idosos e capacitação de profissionais da saúde e da educação.

Prof^a Dra. Kélin Schwarz

Professora Adjunta do Departamento de Nutrição (DNUTRI) do Instituto de Ciências da Saúde (ICS) da UFTM e docente nos Programas de Pós-Graduação PMPIT e RIMS. Graduada em Nutrição pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO-PR), mestre em Agronomia pela UNICENTRO-PR e doutora em Ciências (Energia Nuclear na Agricultura e no Ambiente) pelo Centro de Energia Nuclear na Agricultura (CENA) da USP, com período sanduiche na Universidade de Jena, Alemanha. Atua na área de Ciência e Tecnologia de Alimentos, com foco em pós-colheita de frutas e hortaliças, compostos bioativos, análise físico-química e sensorial de alimentos e sistemas particulados para liberação controlada de compostos.

Prof^a Dra. Ana Flávia Carrijo Chiovato

Médica Gastroenterologista do Hospital de Clínicas da UFTM, onde atua na assistência médica e na preceptoria. Graduada em Medicina pela UFTM (2016), com residência em Clínica Médica (UFTM, 2017-2019) e especialização em Gastroenterologia pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, USP (2019-2021). Professora do Magistério Superior na UFTM desde 2021, docente responsável pela disciplina de Semiologia do curso de Medicina e coordenadora da Liga Acadêmica de Clínica Médica. Atua na área da Gastroenterologia e Hepatologia, com foco nos ambulatórios de Hepatite Autoimune e doenças autoimunes do fígado, Doenças Inflamatórias Intestinais e Gastroenterologia Geral.

Autores

Ana Júlia Souza Nicolau

Acadêmica de Nutrição - UFTM

Matheus Mariano Teles

Acadêmico de Medicina - UFTM

Trabalho realizado em Parceria com a Liga Acadêmica de
Clínica Médica da UFTM/LACMed



PROJETO DIETA HIPOSSÓDICA
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Cartilha Informativa

para pacientes

ALIMENTAÇÃO

NA

CIRROSE HEPÁTICA

Prof^a Dra. Estefânia Maria Soares Pereira

Prof^a Dra. Kélin Schwarz

Prof^a Dra. Ana Flávia Carrijo Chiovato

Orientadoras

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1 OBJETIVO DESTA CARTILHA.....	7
1.2 IMPACTO DA CIRROSE HEPÁTICA NA NUTRIÇÃO.....	8
1.3 O QUE É A ASCITE E POR QUE OCORRE?.....	11
1.4 IMPORTÂNCIA DO SUPORTE NUTRICIONAL NO TRATAMENTO.....	13
2. PRINCÍPIOS DA DIETA NO TRATAMENTO DA ASCITE	14
2.1 DIETA HIPOSSÓDICA: O QUE É E QUAL SUA IMPORTÂNCIA?.....	15
2.2 ESCOLHA DE ALIMENTOS NO TRATAMENTO DA ASCITE.....	20
2.2.1 Alimentos ricos em sódio que devem ser evitados.....	21
2.2.2 Alimentos com baixo teor de sódio para incluir na dieta.....	27
2.3 TEMPEROS: QUAIS SUBSTITUIR PELO SAL E QUAIS EVITAR?.....	29
3. COMPONENTES NUTRICIONAIS E DIRETRIZES ALIMENTARES	31
3.1 FIBRAS: QUAL O PAPEL DELAS NA ALIMENTAÇÃO?.....	32
3.2 GUIA ALIMENTAR PARA PACIENTES COM ASCITE.....	35
3.3 COMO ENTENDER A NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL?.....	41
3.4 DICAS E ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA O DIA A DIA.....	43
4. APLICAÇÃO PRÁTICA: RECEITAS E SUGESTÕES	45
4.1 RECEITAS PARA CASA.....	46
4.2 TEMPEROS DE ERVAS.....	47
4.3 TEMPERO DE ALHO E ERVAS FRESCAS.....	48
4.4 ÁGUA SABORIZADA DE LIMÃO E HORTELÃ.....	49
5. CONCLUSÃO E REFERÊNCIAS	50
5.1 CONCLUSÃO.....	51
REFERÊNCIAS.....	52

1. INTRODUÇÃO

**Fundamentos e Importância da
Alimentação na Cirrose Hepática**



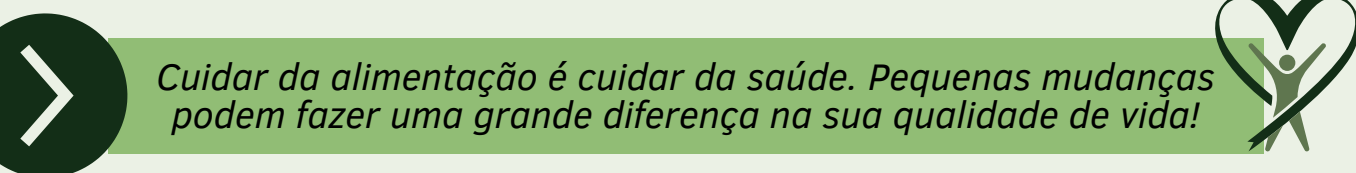
1.1 OBJETIVO DESTA CARTILHA

“

Esta cartilha foi escrita com o objetivo de esclarecer a importância de uma alimentação saudável e uma dieta adequada em pacientes com cirrose hepática e ascite. Uma dieta equilibrada é fundamental tanto para uma melhor qualidade de vida quanto para o controle de possíveis complicações.

No entanto, sabemos que a mudança de hábito alimentar pode ser uma tarefa muito desafiadora e, ao mesmo tempo, gerar inúmeras dúvidas. A cartilha foi idealizada para ajudar nesse momento, através de um manual que seja prático, objetivo e que possa acompanhar o paciente e a sua família no dia a dia.

”

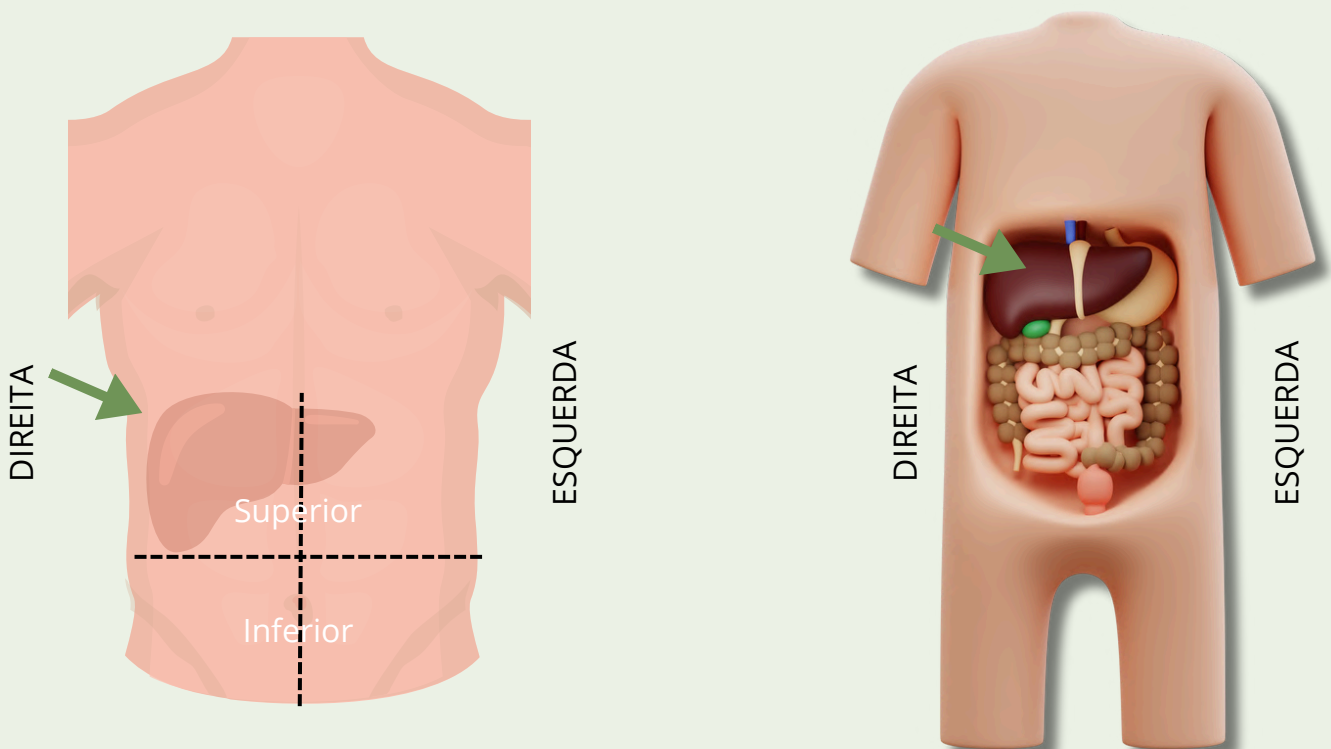




1.2 IMPACTO DA CIRROSE HEPÁTICA NA NUTRIÇÃO

Primeiramente, é fundamental conhecermos um pouco mais sobre o fígado:

- O fígado é um órgão que está localizado na região superior direita do abdome. É um dos maiores órgãos do corpo humano e desempenha inúmeras funções essenciais para o funcionamento do organismo (BRASIL, 2024).





O processo de regulação do equilíbrio interno do nosso corpo, o qual está em constante alteração, é denominado de **homeostase**. O fígado é um órgão que, dentre as suas inúmeras funções, contribui ativamente para a homeostase ao participar do metabolismo de nutrientes, medicamentos, excreção de toxinas e armazenamento de vitaminas (BRASIL, 2024).

As doenças que acometem o fígado podem ser agudas ou crônicas. No caso das crônicas, a cirrose hepática pode ocorrer como uma das principais consequências dessas patologias (MARTINS et al, 2013).

Em pacientes cirróticos é comum que ocorra a diminuição da ingestão de alimentos, e, conseqüentemente, do suporte calórico. Isso acontece, principalmente, devido à **ascite** e à **hipertensão portal**, a qual compromete a absorção de nutrientes.



Dicionário explicativo

- *Homeostase: é o conjunto de mecanismos para ajuste do equilíbrio e funcionamento adequado do corpo*
- *Ascite: acúmulo de líquido na cavidade abdominal*
- *Hipertensão Portal: aumento da pressão nas veias que levam sangue ao fígado*



Nesse sentido, uma alimentação adequada desempenha um papel fundamental no manejo da cirrose hepática.

Uma alimentação adequada ajuda a evitar a piora da doença, controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente!

Vale lembrar que as recomendações calóricas, de **macronutrientes** (carboidrato, proteína e lipídeo) e **micronutrientes** (vitaminas e minerais) serão realizadas de forma individualizada para cada paciente pelo nutricionista. Cada paciente é único e o tratamento leva em conta a individualidade de cada um. Assim, é papel do nutricionista realizar os ajustes necessários na alimentação dos pacientes para que eles recebam os nutrientes adequados sem prejudicar o fígado.

Dicionário explicativo



- *Macronutrientes: são os nutrientes que o corpo precisa em grandes quantidades para funcionar de maneira normal. Dentre eles estão os carboidratos, lipídeos e proteínas.*
- *Micronutrientes: são os nutrientes que são necessários em pequenas quantidades no organismo, mas que são essenciais para o funcionamento do corpo. São eles: as vitaminas e os minerais.*

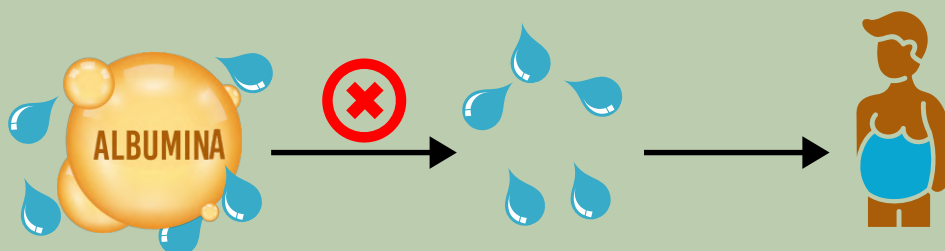


1.3 O QUE É A ASCITE E POR QUE OCORRE?

A ascite é uma complicação comum da cirrose descompensada, ou seja, quando está descontrolada. Ela acontece quando há o acúmulo anormal de líquido na cavidade abdominal, ocasionando inchaço, falta de apetite e até desconforto respiratório.

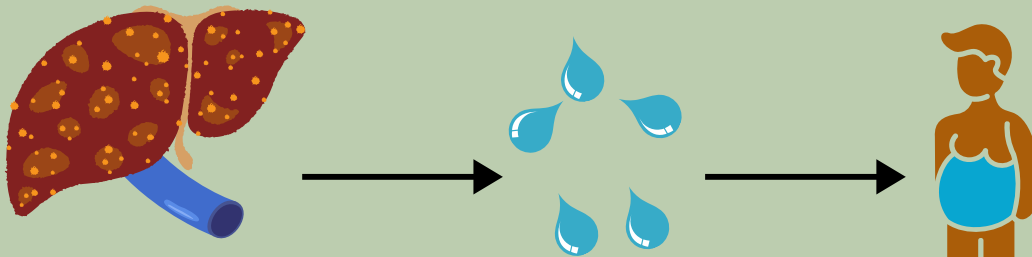
Mas por que acontece esse acúmulo? Podemos entender isso a partir da relação de dois motivos principais:

1. O fígado é responsável pela produção de uma proteína chamada albumina, que está presente no sangue e ajuda a manter a água dentro dos vasos sanguíneos. Com o comprometimento do funcionamento do fígado, sua produção é reduzida, e, dessa forma, os líquidos passam a escapar e se acumulam na cavidade abdominal, resultando na ascite.





2. O sangue que passa pelo fígado entra nele através de uma grande veia chamada de Veia Porta. Na cirrose hepática, o fígado se encontra **fibrótico**, isto é, rígido e endurecido por conter cicatrizes de fibrose. Isso dificulta a passagem do sangue, o que faz com que a pressão nessa veia aumente, criando um problema denominado de Hipertensão Portal. Com o aumento da pressão, os líquidos extravasam, contribuindo, assim, para o desenvolvimento da ascite.



Essas explicações também justificam o inchaço nas pernas (edema) e as varizes no esôfago e estômago

Dicionário explicativo



- *Fibrose: cicatrizes no fígado que ocorrem após lesões repetitivas.*

1.4 IMPORTÂNCIA DO SUPORTE NUTRICIONAL NO TRATAMENTO

Através do suporte nutricional, que é individual e personalizado para cada paciente, podemos promover:

- Diminuição da permanência em hospitais.
- Diminuição da incidência da encefalopatia hepática.
- Redução dos casos de desnutrição.
- Tratamento da desnutrição, com aumento de massa muscular.



2. PRINCÍPIOS DA DIETA NO TRATAMENTO DA ASCITE

**Dieta Hipossódica e Outras
Recomendações para a Ascite**

2.1 DIETA HIPOSSÓDICA: O QUE É E QUAL SUA IMPORTÂNCIA?

A dieta hipossódica é a dieta com baixo consumo de sódio. Ela é fundamental nos pacientes com cirrose e ascite, pois ajuda a reduzir a retenção de líquidos e o risco de complicações secundárias à cirrose.



Descomplicando o Conceito

Decifrando "Hipossódico"! 🌱

Hipossódico: agora que já entendemos o conceito da *dieta hipossódica*, você já parou para pensar de onde vem essa palavra?

Hipo é um termo que, na Língua Portuguesa, se junta a uma palavra para ajudar a formar outras com novos sentidos. Ele carrega o significado de “menor quantidade, menos que o normal, escassez, posição abaixo”.

É nesse contexto que várias novas palavras do nosso dia a dia foram criadas, dentre elas:

- Hipotensão - quando a pressão está abaixo do normal
- Hipoglicemia - quando a glicemia, isto é, o açúcar do sangue, está abaixo do normal)
- Hipossódico - significando que o sódio (principal componente do sal e presente inúmeras comidas) está diminuído



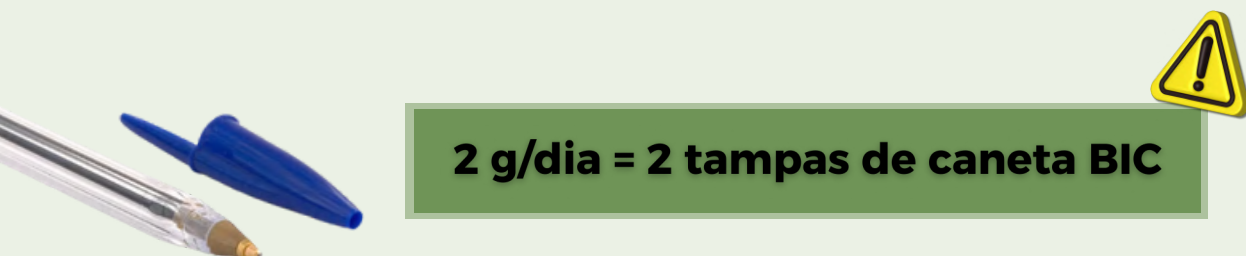


O sódio pode ser encontrado em muitos alimentos processados*, ultraprocessados* e no sal de cozinha, sendo que seu consumo excessivo pode prejudicar ainda mais o fígado. **Mas por que ele é um problema na dieta?**

No ser humano, o sódio ajuda no controle de líquidos do corpo, ajudando a reter líquidos no nosso organismo.

Você já percebeu que em dias mais chuvosos o sal da cozinha pode começar a ficar grudento? Isso é porque ele é composto de sódio, um mineral que tende a absorver e reter água. Da mesma forma acontece no nosso corpo, porque ao absorver muito sódio, o corpo retém água, levando a inchaço e piora dos quadros de ascite.

Em paciente com ascite, sugere-se a diminuição de sódio, ingerido através do sal de cozinha, para em média:



2 g/dia = 2 tampas de caneta BIC

*** Alimento Processado, ultraprocessado, *in natura* ou minimamente processado? Quer entender a diferença? Se liga no próximo Descomplicando o Conceito**



Descomplicando o Conceito

Decifrando os Alimentos

Existem muitos tipos de alimentos e precisamos ficar atentos para escolher os que fazem bem à nossa saúde! Para isso é fundamental entendermos a diferença dos alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

- **Nossa alimentação deve priorizar alimentos *in natura* e minimamente processados!**

(como frutas, legumes, arroz, feijão, carnes e ovos)

Esses alimentos fazem parte da alimentação tradicional brasileira e ajudam a manter o corpo forte e saudável.

- **Devemos limitar os alimentos processados e evitar os ultraprocessados**

O consumo excessivo de alimentos processados e ultraprocessados está ligado ao aumento de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas do coração

Vamos entender as diferenças entre esses alimentos?

(BRASIL, 2014)



Descomplicando o Conceito

Decifrando os Alimentos

- **In natura**

São alimentos frescos que vêm diretamente da natureza e não passam por nenhum tipo de processamento industrial.

Exemplos: Frutas frescas, verduras, legumes, carnes frescas, ovos

- **Minimamente processados**

São alimentos que passaram por um processamento simples, como lavagem, corte ou congelamento, mas sem adição de substâncias como sal, açúcar ou conservantes.

Exemplos: Legumes congelados ou embalados, carnes resfriadas ou congeladas, arroz, feijão e outros grãos embalados, leite pasteurizado

- **Processados**

São alimentos que receberam aditivos, como sal, açúcar, conservantes ou óleos, para aumentar a durabilidade ou o sabor, mas ainda mantêm as características do alimento original.

Exemplos: Queijos, pães, frutas em calda, legumes em conserva, peixes enlatados

- **Ultraprocessados**

São alimentos que passaram por um extenso processo industrial, que inclui aditivos artificiais, como corantes, aromatizantes, conservantes e emulsificantes. Esses alimentos não se parecem com o alimento original e são prontos para consumo.

Exemplos: Biscoitos recheados, refrigerantes, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, pratos prontos congelados, carnes processadas (como salsichas, hambúrgueres)

(BRASIL, 2014)

DICAS PARA A DIETA HIPOSSÓDICA

Quando há ascite, ajustes no comportamento alimentar são fundamentais para diminuir a ingestão de sódio e são necessários durante a etapa de adaptação. Assim, não se esqueça de:

- Diminuir a quantidade de sal de cozinha utilizado por dia, para em média, 2 tampas de caneta BIC.
- Evite colocar sal durante o preparo das refeições. Opte por adicionar uma quantidade mínima diretamente no prato, com os alimentos já prontos.
- Evite produtos ultraprocessados.
- Substitua temperos industrializados por outros naturais, como alho, cebola, salsa, coentro.
- Leia os rótulos dos alimentos.

2.2 ESCOLHA DE ALIMENTOS NO TRATAMENTO DA ASCITE

A alimentação é um dos aliados mais importantes no tratamento, sendo a própria dieta um tipo de tratamento específico. Para isso, torna-se importante que os alimentos ricos em sódio não sejam consumidos durante o tratamento da ascite.

Para facilitar as escolhas alimentares, trazemos duas listas contendo **alimentos com baixo e alto teor de sódio**:

- ✓ Alimentos com baixo teor de sódio
- ✗ Alimentos com alto teor de sódio

Classificação do teor de sódio nos alimentos (segundo a Resolução 54/2012 da ANVISA)

- Alimentos sem sódio → até 5mg de sódio por 100g
- Muito baixo teor de sódio → até 40mg de sódio por 100g
- Baixo teor de sódio → até 80mg de sódio por 100g
- Alto teor de sódio → 400mg ou mais de sódio por 100g



2.2.1 ALIMENTOS RICOS EM SÓDIO QUE DEVEM SER EVITADOS

- **Produtos industrializados e ultraprocessados**

- Biscoito doce/recheado (bolachas industrializadas)
- Biscoito salgado (salgadinhos), Batata Palha
- Bolos industrializados
- Refrigerantes
- Sucos industrializados
- Achocolatados
- Cereais matinais de milho
- Pipoca de micro-ondas

- **Carnes processadas e embutidos**

- Carne seca
- Peixes enlatados
- Salsicha
- Presunto
- Bacon
- Carne de hambúrguer industrializada
- Linguiça calabresa/toscana
- Peru/frango temperado congelado

- **Laticínios e derivados**

- Queijos do tipo cheddar, parmesão, provolone, entre outros
- Margarina e Manteiga

- **Temperos industrializados e molhos prontos**

- Temperos prontos
- Molho e extrato de tomate industrializados
- Molhos para salada e de pimenta prontos
- Maionese e Ketchup

- **Conservas e enlatados**

- Conservas de vegetais (palmito, azeitona, champignon)
- Sopas e caldos prontos
- Refeições congeladas e processadas (pizzas, hambúrgueres)



Muitos alimentos escondem grandes quantidades de sódio. Leia os rótulos e faça escolhas mais saudáveis!



2.2.1 ALIMENTOS RICOS EM SÓDIO QUE DEVEM SER EVITADOS



2.2.1 ALIMENTOS RICOS EM SÓDIO QUE DEVEM SER EVITADOS



2.2.1 ALIMENTOS RICOS EM SÓDIO QUE DEVEM SER EVITADOS



2.2.1 ALIMENTOS RICOS EM SÓDIO QUE DEVEM SER EVITADOS



**Manteiga
e
Margarina**



2.2.1 ALIMENTOS RICOS EM SÓDIO QUE DEVEM SER EVITADOS



2.2.2 ALIMENTOS COM BAIXO TEOR DE SÓDIO PARA INCLUIR NA DIETA

• **Vegetais e frutas**

- Hortaliças frescas (como alface, rúcula, espinafre, couve, brócolis)
- Legumes in natura (cenoura, abobrinha, berinjela, beterraba, chuchu)
- Frutas frescas (maçã, laranja, limão, uva, abacate, ameixa, melancia, romã, abacaxi, kiwi).
- Batata-doce e mandioca (tubérculos naturais sem adição de sódio)
- Cogumelos frescos (shiitake, champignon, portobello)
- Sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar ou conservantes

• **Laticínios e substitutos**

- Leite e iogurtes naturais, sem adição de açúcar
- Bebidas vegetais sem adição de sódio
- Queijos brancos com baixo teor de sódio
- Iogurte natural caseiro

• **Proteínas saudáveis**

- Carnes magras (frango, peru, carne bovina magra, frango orgânico)
- Peixes frescos (salmão, tilápia, merluza)
- Ovos
- Proteínas vegetais (soja, tofu, tempeh, natto)

• **Grãos e cereais**

- Arroz branco ou integral, quinoa, aveia, milho natural, sorgo
- Feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha
- Farinha de aveia e farinha de arroz
- Pães e massas integrais sem adição de sódio

• **Outros alimentos saudáveis**

- Mel
- Temperos naturais

2.2.2 ALIMENTOS COM BAIXO TEOR DE SÓDIO PARA INCLUIR NA DIETA



2.3 TEMPEROS: QUAIS SUBSTITUIR PELO SAL E QUAIS EVITAR?

Não usar o sal como antes pode chamar bastante a atenção de alguns pacientes. No entanto, isso não significa que as refeições precisam ficar sem sabor. Algumas ervas e temperos naturais podem ser considerados para adicionar aroma e sabor às refeições sem causar danos ao fígado, como:



- ✓ Exemplos de ervas: Coentro, salsa, manjerição, hortelã e erva-doce
- ✓ Temperos aromáticos: Alho, cebola e gengibre
- ✓ Cítricos: o limão realça o sabor dos alimentos sem a necessidade de sal



Vale ressaltar que existem algumas ervas que não devem ser consumidas devido seu efeito tóxico no organismo, especialmente por estarem relacionadas a graves danos ao fígado, podendo causar inflamações ou até mesmo agravando problemas hepáticos. Dentre elas, temos:

Valeriana	Confrei
Curcuma	Jin Bu Huan
Noni	Germander
Senna	Chaparral
Chá verde	Poejo
Cáscara sagrada	Kava
Aloe vera	Ashwagandha
Quelidônia-maior	

É aconselhável que qualquer uso de ervas ou suplementos seja avaliado antes pelo profissional médico.



3. COMPONENTES NUTRICIONAIS E DIRETRIZES ALIMENTARES

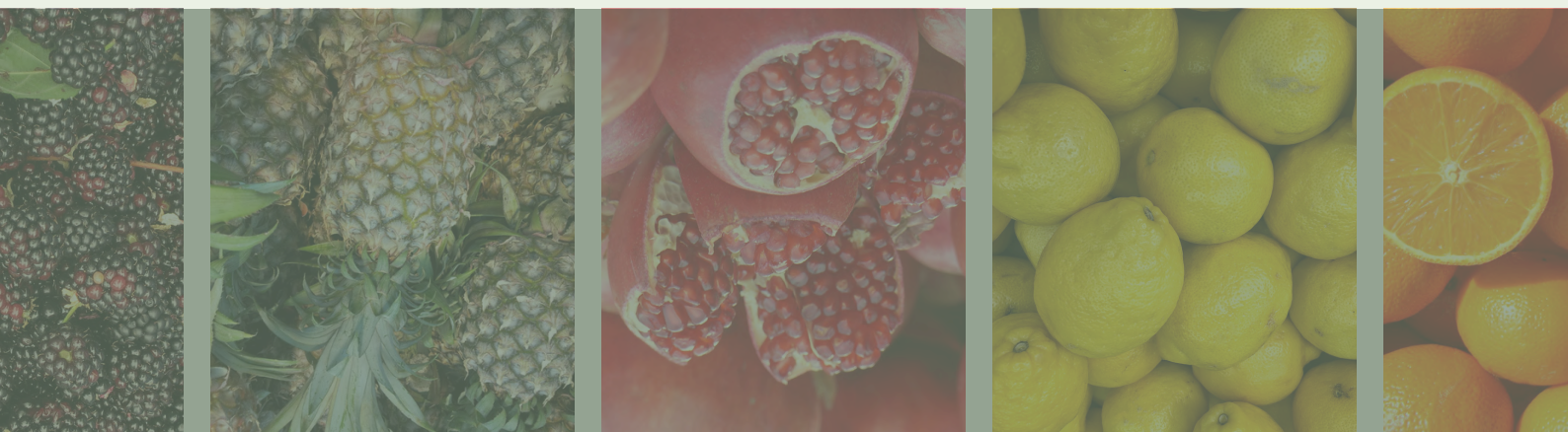
**Nutrição na Cirrose: Fibras, Guia
Alimentar e Rotulagem**

3.1 FIBRAS: QUAL O PAPEL DELAS NA ALIMENTAÇÃO?

As fibras alimentares constituem uma parte essencial de alguns alimentos que ajudam na melhora da saúde intestinal. Isso acontece porque elas atuam facilitando o controle do açúcar e do colesterol no sangue, a manutenção do peso corporal e da microbiota intestinal. Mas não só isso!



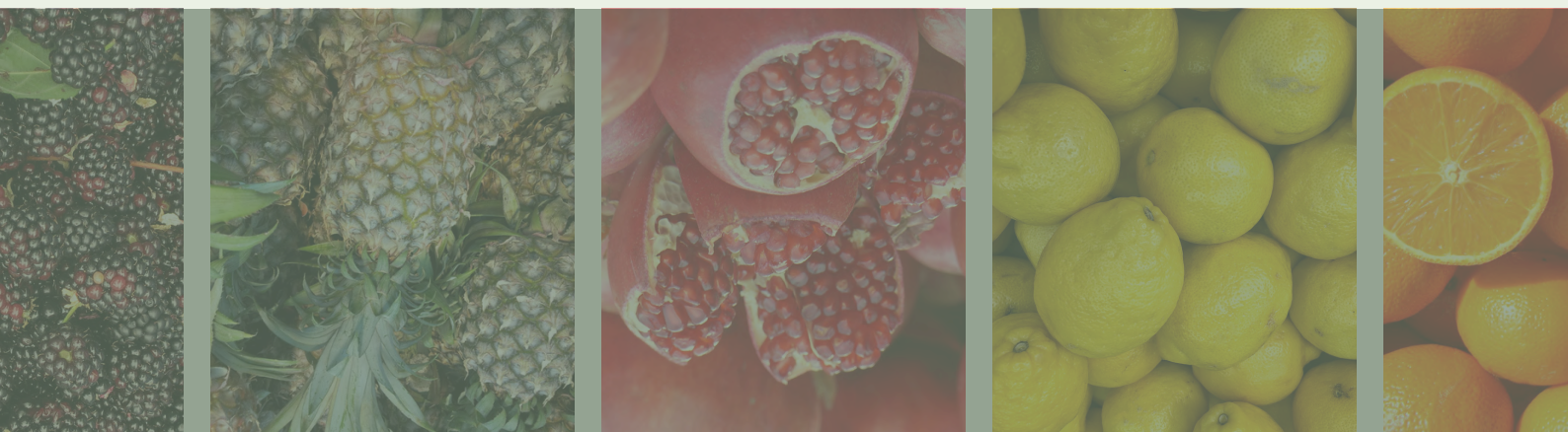
Em geral, é importante manter a quantidade de fibras consumidas no dia entre 25 a 30 gramas. Esses valores são alcançados em dietas ricas em frutas, verduras, legumes e cereais integrais. No entanto, é preciso adaptar as necessidades diárias de cada paciente, considerando as diferenças entre cada um, devido aos medicamentos em uso ou a presença de complicações.





BENEFÍCIOS DO USO DAS FIBRAS

- Em casos de constipação intestinal, as fibras insolúveis, presentes em alimentos como cereais integrais, frutas e vegetais, ajudam a regular o trânsito intestinal e aliviar a constipação.
- Já as fibras solúveis, presentes em alimentos como aveia e leguminosas, podem ajudar a estabilizar os níveis de açúcar no sangue, sendo muito importantes para pacientes que apresentam diabetes.
- Pode ajudar também no controle de peso, pelo aumento da saciedade e controle do apetite.



ESCALA DE BRISTOL: O QUE DIZ A CONSISTÊNCIA DAS SUAS FEZES?

Esta escala auxilia, durante a consulta com o médico ou nutricionista, na avaliação da saúde intestinal e orienta os profissionais quanto a quantidade de fibra e água que deve ser ingerida por dia.

Escala de Bristol: Conheça a Escala do Cocô

	Tipo 1 Caroços duros e separados	Constipação severa
	Tipo 2 Em forma de salsicha, mas com grumos	Constipação suave
	Tipo 3 Em forma de salsicha, mas com fendas na superfície	Evacuação normal
	Tipo 4 Em forma de salsicha ou cobra, liso e mole	Evacuação normal
	Tipo 5 Bolas moles, mas com as bordas definidas	Falta de fibra
	Tipo 6 Pedacos macios com bordas irregulares e moles	Diarreia suave
	Tipo 7 Diarreia aquosa, sem pedaços sólidos, completamente líquida	Diarreia severa

(UNIDOMBOSCO, 2024)



3.2 GUIA ALIMENTAR PARA PACIENTES COM ASCITE



Recomendações para uma alimentação saudável:

1. Faça consumo de alimentos frescos e in natura ou minimamente processados como base de sua alimentação.

- Baseie sua refeição em:

Frutas frescas
Verduras e legumes
Grãos integrais
Carnes magras

Lembre-se sempre: cozinhar em casa ajuda no maior controle daquilo que é colocado na comida, tornando assim as refeições mais saudáveis!

A hidratação desempenha um papel central dentro do tratamento. Portanto, beba água! Hidrate-se!



- 
- Dê preferência a refeições feitas em casa
 - Opte por água, sucos e água de coco naturais em vez de refrigerantes, bebidas adoçadas e lácteas



Sopas de pacote, massas instantâneas, refeições congeladas prontas para aquecer, sanduíches prontos, bolachas recheadas, biscoitos, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados

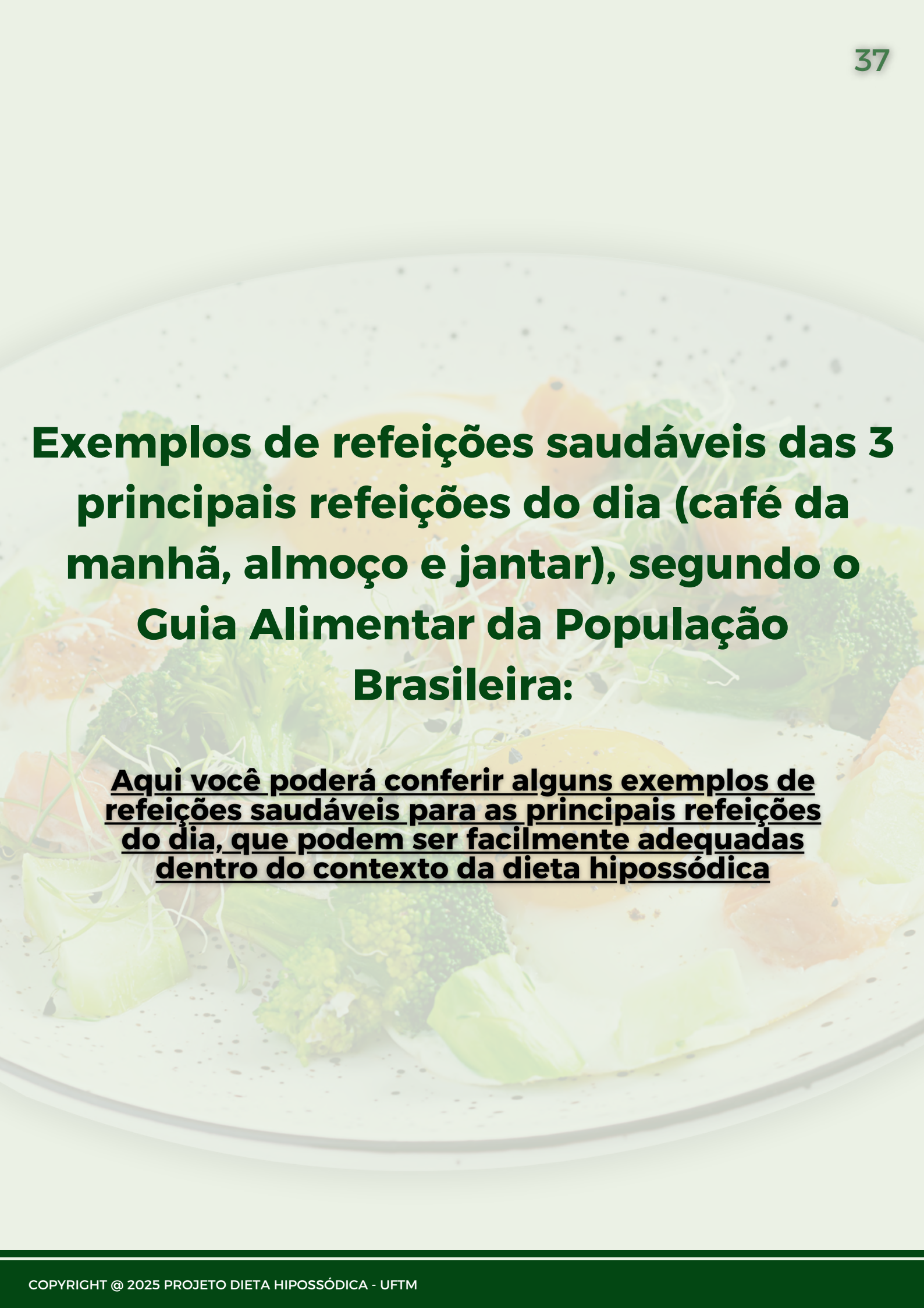


Caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas

3. Limite o uso de alimentos processados! Consuma-os em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

4. Evite alimentos ultraprocessados.

5. Prefira sobremesas caseiras e tortas feitas com ingredientes naturais.



Exemplos de refeições saudáveis das 3 principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar), segundo o Guia Alimentar da População Brasileira:

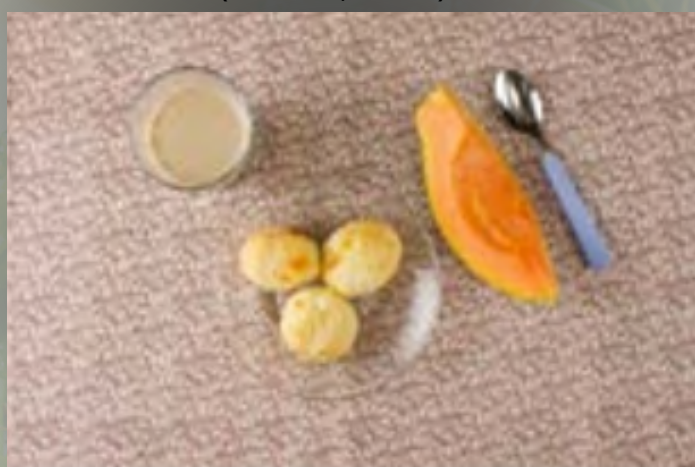
Aqui você poderá conferir alguns exemplos de refeições saudáveis para as principais refeições do dia, que podem ser facilmente adequadas dentro do contexto da dieta hipossódica

Café da manhã



Café com leite, bolo de milho e melão

(BRASIL, 2014)



Café com leite, pão de queijo e mamão

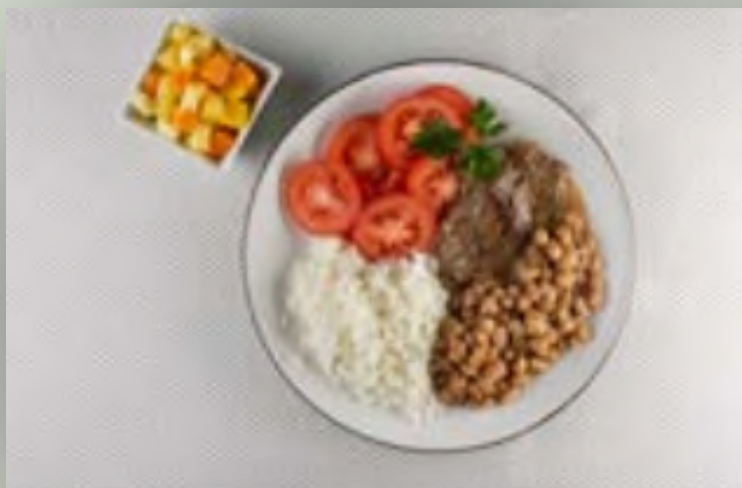
(BRASIL, 2014)



*Suco de laranja natural, pão francês
com manteiga e mamão*

(BRASIL, 2014)

Almoço



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

(BRASIL, 2014)



Feijoadã, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja

(BRASIL, 2014)



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo

(BRASIL, 2014)



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado

(BRASIL, 2014)

Jantar



Alface, tomate, arroz, feijão, omelete, mandioca de forno

(BRASIL, 2014)



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja

(BRASIL, 2014)



Arroz, feijão, carne moída com legumes

(BRASIL, 2014)



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada

(BRASIL, 2014)

3.3 COMO ENTENDER A ROTULAGEM NUTRICIONAL?



(BRASIL, 2022)

A partir de agora, a leitura dos Rótulos dos alimentos deverá ser uma grande aliada sua e da sua família, pois assim você saberá o que está consumindo e a quantidade de sódio a ser ingerida.

- Verifique sempre a quantidade de sódio por porção e por 100 g. Você pode encontrar essa informação na tabela nutricional, que está na parte de trás da embalagem. Um alimento "alto" em sódio é aquele que a cada 100 g tem 400 mg ou mais de sódio.
- Leia sempre a lista de ingredientes: a presença de termos como "sódio", "sal" e "glutamato monossódico" na lista de ingredientes pode indicar que o produto tem alto teor de sódio.

- Evite aqueles alimentos com os dizeres: alto em sódio, alto em gordura saturada ou alto em açúcar adicionado. Estes dizeres podem ser observados na parte frontal do rótulo.

Você Está Por Dentro?

Atenção!



Alguns produtos não tem quantidade excessiva de sódio se forem consumidos apenas na quantidade da porção indicada na embalagem, porém se o consumo for maior, o produto pode ofertar maior quantidade do que o recomendado!

Dica: Ao verificar rótulos, lembre-se de que alguns alimentos "light" ou "diet" também podem conter sódio, já que ele é utilizado para melhorar o sabor!

Outro ponto de atenção: o sódio não está apenas nos alimentos salgados, uma bolacha recheada por exemplo, é um alimento doce, mas rico em sódio, uma vez que o sódio é muito utilizado na indústria como estabilizante.

3.4 DICAS E ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA O DIA A DIA

- Fazer de 5 a 6 refeições por dia.
- Evitar longos períodos de jejum.
- Evitar o uso de saleiro na mesa durante as refeições.
- Manter o consumo de 2 g de sódio por dia, quantidade igual a 2 tampas de caneta Bic de sal de cozinha, uma para cada refeição (almoço e jantar).
- Evitar o consumo de alimentos processados e com alto teor de sódio, como fast food, refeições pré-preparadas, produtos enlatados, embutidos, queijos salgados, entre outros.
- Utilizar temperos e especiarias, substituindo o sal por temperos frescos, alho, limão, cebola, para dar sabor as refeições.
- Evitar temperos prontos ricos em sódio, como molhos e temperos industrializados.



- Preparar suas refeições em casa para controlar a quantidade de sal adicionada aos pratos.
- Não utilizar sal durante as preparações, deixar para colocar no seu próprio prato a quantidade estipulada.
- Dar preferência a alimentos frescos, como frutas, legumes, carnes magras, peixes, grãos integrais, leguminosas e laticínios com baixo teor de sódio.
- Tomar cuidado com alimentos condimentados e alimentos de restaurantes, como alimentos picantes, que muitas vezes contêm grande quantidade de sódio.
- Não consumir bebidas alcoólicas.
- Mantenha um diário alimentar, pois isso pode ajudar a acompanhar sua ingestão de sódio e identificar onde devem ser feitos os ajustes.
- Tomar cuidado com as ervas utilizadas, evitando o consumo das ervas mencionadas na página 17.

4. APLICAÇÃO PRÁTICA: RECEITAS E SUGESTÕES

**Dieta Hipossódica na Prática:
Receitas Fáceis para Casa**

4.1 RECEITAS PARA CASA

Tempero de Ervas

Receita de Temperos Frescos

Água saborizada de Limão e Hortelã



4.2 TEMPERO DE ERVAS SECAS

1 Adicione 1 xícara de café de ervas secas da sua preferência

2 Adicione pelo menos 4 tipos de ervas diferentes, entre elas:



Orégano, alecrim, sálvia, manjericão, tomilho, salsinha.



Embora o tempero de ervas seja uma ótima substituição para o sal de cozinha comum, seu consumo também deve ser moderado para garantir uma alimentação equilibrada e saudável.



4.3 TEMPERO DE ALHO E ERVAS FRESCAS

Ingredientes

- 2 dentes de alho picados
- 1 ramo de alecrim fresco
- 1 ramo de tomilho fresco
- 1 ramo de orégano fresco
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa ou óleo de girassol de azeite de oliva (opcional)



Modo de Preparo:

Bata o alho com as ervas frescas até formar uma pasta. Adicione o azeite de oliva e o suco de limão. Misture bem e guarde em um pote fechado na geladeira.

Use como tempero para legumes assados, saladas e carnes grelhadas.



4.4 ÁGUA SABORIZADA

Ingredientes

- 3 limões cortados em fatias finas
- 400 ml de água
- Hortelã à gosto
- Gelo



Modo de Preparo:

Em uma jarra, coloque os limões, hortelã e a água. Misture bem.

Depois, acrescente o gelo.

Leve para gelar na geladeira.

Está pronto.

Assim como na imagem, fique à vontade para misturar outras frutas frescas na água, tais como melancia, abacaxi, morango e até folhas, como manjerição



5. CONCLUSÃO E REFERÊNCIAS

**Encerramento e Referências
Utilizadas**



5.1 CONCLUSÃO

Uma **dieta hipossódica** é **essencial** para o manejo da **cirrose hepática** e **ascite**, em razão de reduzir complicações e melhorar a qualidade de vida. É de **extrema importância** que sejam **seguidas as orientações** deste guia, para garantir uma alimentação saudável. Utilize sempre a rotulagem nutricional como ferramenta para realizar suas escolhas alimentares.

Sempre que necessário, é importante buscar orientação profissional.

REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Regulamento técnico n. 50, 12 de novembro de 2012. RESOLUÇÃO - RDC N° 54, [S. l.], 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2012/rdc0054_12_11_2012.html. Acesso em: 5 set. 2023.

AITHAL, G. P. et al. Guidelines on the management of ascites in cirrhosis. Gut, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2020-321790>. Acesso em: 11 abr. 2025.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa. Principais mudanças e modelos. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem/principais-mudancas-e-modelos>. Acesso em: 25 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. ISBN 978-85-334-2176-9. Disponível em: www.saude.gov.br/bvs. Acesso em: 25 mar. 2025.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Fígado. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/snt/doacao-de-orgaos/transplante-orgaos/figado>. Acesso em: 13 mar. 2025.

CHAVES, S. J. M. Teor de sódio em alimentos processados e ultraprocessados ofertados para escolares. 2016. 64f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

CUPPARI, L. Nutrição clínica no adulto. 4. ed. Barueri (SP): Editora Manole, 2019. Ebook. ISBN 9788520464106. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520464106/>. Acesso em: 05 set. 2023.

EUROPEAN ASSOCIATION FOR THE STUDY OF THE LIVER. EASL Clinical Practice Guidelines for the management of patients with decompensated cirrhosis. Journal of Hepatology, [S.l.], 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jhep.2018.03.024>. Acesso em: 11 abr. 2025.



REFERÊNCIAS

MARTINEZ, A. P.; AZEVEDO, G. R. The bristol stool form scale: its translation to Portuguese, cultural adaptation and validation. Rev. Latino-Am Enfermagem, São Paulo, v. 20, n. 3, p.583-589, June 2012.

MARTINS, F. J. et al. Nutrição em paciente cirrótico. HU Revista, [S. l.], v. 39, n. 3 e 4, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2228>. Acesso em: 7 ago. 2023.

PERIN, M. S. et al. Characterization of salt consumption among hypertensives according to socio-demographic and clinical factors. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 21, p. 1013-1021, 2013.

SANTOS, T. J. F. et al. Instrumento para análise de consumo de alimentos com alto teor de sódio. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 2, p. 19908-19920, 2021.

STICKEL, F.; SHOUVAL, D. Hepatotoxicity of herbal and dietary supplements: an update. Archives of toxicology, v. 89, n. 6, p. 851-865, 2015.



REFERÊNCIAS

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA).
Universidade de São Paulo (USP), 2024.

UNIDOMBOSCO. Escala de Bristol: entenda a escala do
cocô. UniDomBosco, 2024. Disponível em:
<https://unidombosco.edu.br/blog/escala-de-bristol-entenda-a-escala-do-coco/>. Acesso em: 25 mar. 2025.

