

Hipertensão Pulmonar

Nutrição



MSD

INVENTING FOR LIFE



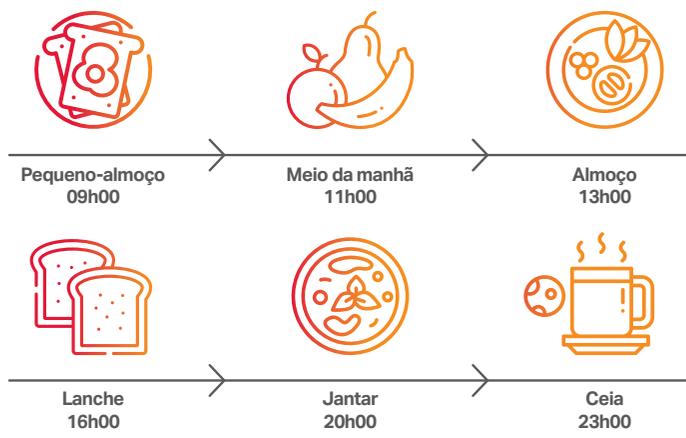
NUTRIÇÃO NA HIPERTENSÃO PULMONAR

Uma alimentação equilibrada é muito importante para manter ou melhorar a sua saúde e para que o seu coração funcione bem. Se a alimentação já era uma preocupação antes do seu diagnóstico de hipertensão pulmonar, agora torna-se ainda mais importante ser consciente do que come.

Certos alimentos e vitaminas podem **interagir com o seu tratamento, contribuir para o edema** (acumulação de excesso de fluido corporal) ou mesmo **aumentar as náuseas e o desconforto em geral**.

Opte por uma alimentação equilibrada e saudável, que inclua alimentos, privilegiando os produtos hortícolas, as frutas, a carne e o peixe, reduzindo a quantidade de gordura e de açúcares.

É aconselhável que **realize refeições leves e várias vezes ao dia (5 a 6 refeições por dia)**, pois assim estará a facilitar a digestão de tudo o que consome e ajuda a que não se canse tanto.





CONTROLAR O CONSUMO DE SAL E DE SÓDIO

O sódio ajuda a regular o equilíbrio dos líquidos do seu corpo. Quando a água se acumula nos tecidos (um problema comum em pessoas com Hipertensão Pulmonar – edema), o volume de sangue que o seu coração necessita de bombear também aumenta.

Uma das maneiras mais eficazes de aliviar o edema é reduzir a quantidade de sal na sua dieta. No entanto, se o edema for grave, ou se não responder a uma dieta com pouco sal, o seu médico poderá recomendar uma dieta pobre em sódio. **Uma dieta pobre em sal não é necessariamente pobre em sódio.**

Estudos demonstram que **uma dieta pobre em sal terá um maior impacto na sua saúde**, se for associada a uma dieta rica em cálcio, magnésio, potássio e fósforo.

O paladar pode ser treinado. Portanto, se **diminuir de forma gradual a ingestão de sal, dificilmente notará a sua ausência...** e passará a saborear melhor o sabor da sua comida.

COMO REDUZIR O CONSUMO DE SAL E SÓDIO

Verifique os rótulos. Grande parte do sal que consumimos todos os dias provém de alimentos enlatados e embalados. Leia os rótulos de todos os alimentos embalados e procure versões com pouco sal.

Mesmo os produtos magros podem ter grandes quantidades de sal. Considera-se que um alimento, sólido ou líquido tem baixo teor de sal se tiver menos de 0,3 g de sal por 100 g.

Quebre a rotina. Muitas vezes, acontece salgarmos muito os alimentos, mesmo antes de provar. Quebrar este hábito ajudará a que se sinta melhor.

Tempere os alimentos antes da confeção e não use o saleiro na mesa.

Evite adicionar sal durante o período em que os alimentos estão a ser cozinhados.

Construa barreiras! Coloque a ponta de um palito em dois orifícios no saleiro e parta-os. Quando utilizar o seu saleiro, este deitará menos sal. Tape dois buracos por dia. Quando todos os buracos estiverem fechados, considere deitar o saleiro para o lixo!

ALIMENTOS A EVITAR

Supermercado



- Enlatados e conservas.
- Legumes congelados pré-temperados.
- Vegetais enlatados.

Cozinha



- Temperos à base de sal, como alguns sprays de condimento, preparações à base de alho e misturas para assar, assim como temperos para carne e sal de aipo, polpas.
- Condimentos que contêm sal ou açúcar, como ketchup, maionese, mostarda, molho de soja ou molho inglês.

Refeição



- Sopas ou jantares de legumes e massas embalados e enlatados.
- Produtos à base de carne preparada, como salsicha, enchidos, salame, carne seca, carnes fumadas, peitos e perninhas de frango pré-cozinhadas, e carnes enlatadas e frias.
- Alimentos panados e congelados.

Durante o Dia



- Aperitivos/snacks, como batatas fritas, salgadinhos de milho, biscoitos e nozes salgadas.
- Refrigerantes, bebidas digestivas ou água das pedras.

Não se esqueça dos seus medicamentos! Pergunte ao seu médico ou farmacêutico sobre o teor de sódio de todos os seus medicamentos e suplementos alimentares. A maioria dos medicamentos contém menos de 5 mg de sódio por dose, mas alguns contêm até 120 mg.

DOSE DIÁRIA RECOMENDADA DE SÓDIO

Não exceda os 5 g de sal que correspondem a 2 g de sódio por dia, equivalentes a uma colher de chá de sal.



1/4 Colher
de chá de sal
500 mg
de sódio



1 Colher
de chá de sal
2 g de sódio



1 Colher de chá
de bicarbonato
de sódio
1 g de sódio



EXPERIMENTE ALGUNS DESTES SUBSTITUTOS



A utilização de **temperos** permite melhorar o sabor dos alimentos.



Pimentos: pimentões, pimentos e grãos de pimenta ralados na hora – existem deliciosas variedades, com muito sabor.



Alho: alho fresco picado, flocos de alho seco, puré de alho embalado.



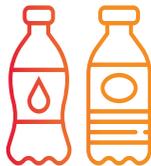
Ervas frescas: podem crescer no jardim de uma janela – beleza e funcionalidade! Salsa, coentros, orégãos, hortelã, cebolinho e manjericão.



Caril



Sais contendo potássio (não com cloreto de potássio, o que é perigoso): disponíveis na maioria dos supermercados, têm o benefício de atuar como um suplemento, o que pode ajudar caso os seus níveis de potássio no sangue estejam baixos. Algumas pessoas não podem consumir potássio extra e são submetidos a dietas com baixo teor deste mineral. Portanto, não deixe de procurar o conselho do seu médico antes de começar a utilizá-los.



CONTROLAR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS

A quantidade de líquidos que ingere é importante na Hipertensão Pulmonar, uma vez que a ingestão de demasiados líquidos aumenta a retenção de fluidos, o aparecimento de inchaços (edema) e pode agravar o funcionamento do coração.

Cada pessoa é diferente, por isso aconselhe-se com a sua equipa de saúde sobre a quantidade de líquidos que deve ingerir por dia.

DICAS PARA CONTROLAR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS

Meça a quantidade de líquidos que bebe todos os dias, pelo menos nas primeiras semanas. Lembre-se de anotar a água que toma com os seus comprimidos. Sopas, cafés, leites, chás e infusões de ervas, assim como gelatinas, gelados e iogurtes são também contados como líquidos.

Pese-se diariamente. O aumento de peso geralmente é um dos primeiros sinais de que está a reter líquidos. Se aumentar 1 a 2 kg por dia, e se continuar a aumentar durante dois ou mais dias, entre em contacto com o seu médico.

Tente manter um diário de alimentos, incluindo a quantidade de líquido e sódio que consumiu por dia. Anotá-lo pode ajudá-lo a permanecer no caminho certo.

LÍQUIDOS A EVITAR

Bebidas alcoólicas, refrigerantes e bebidas com elevado teor de sal.

MAIS INFORMAÇÃO

www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos-mediterranica

www.phassociation.org/patients/dietandnutrition

www.phaeurope.org

www.phauk.org

A leitura deste folheto não dispensa a consulta médica.



Hipertensão Pulmonar

O conteúdo deste folheto foi elaborado pela equipa de enfermagem dos centros de tratamento de hipertensão pulmonar.



Este folheto faz parte do programa "Escuta os teus Pulmões" aprovado com o código NEW_MG_PROG-002911

Merck Sharp & Dohme, Lda. Quinta da Fonte, Edifício Vasco da Gama 19, 2770-192
Paço de Arcos | www.msd.pt | Tel. 214 465 700 | NIPC: 500191360 Copyright © 2021 Merck Sharp &
Dohme Corp., uma subsidiária de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, EUA. | Todos os direitos reservados.
PT-ADE-00034 03/2021