



**SEM
ADIÇÃO DE
AÇÚCAR**

**FONTE DE
PROTEÍNAS**

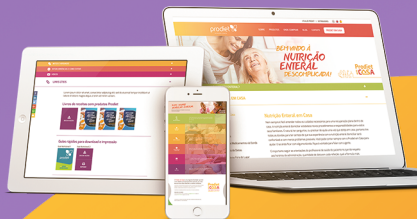
**FONTE DE
FIBRAS**



**SABOR
BAUNILHA**

O HDmax é ideal para repor os nutrientes perdidos durante a diálise. Sem adição de açúcares e restrito em Sódio, Potássio, Fósforo e Magnésio, ele garante uma nutrição balanceada e muita energia!

**PERFEITO
PARA
SUBSTITUIR
O LANCHE
DA DIALISE.**



Aponte a câmera do seu celular e visite nosso site.



**Prodiet
em CASA**



✉ emcasa @prodiet.com.br ☎ 0800 702 8845
prodietemcasa.com.br

ALIMENTAÇÃO E HEMODIÁLISE: DICAS PARA O SEU BEM-ESTAR!

Se você faz hemodiálise, provavelmente já teve algum destes sintomas: **sono, cansaço, fraqueza, dor, náuseas e falta de apetite.**

Certo? Eles são comuns durante o procedimento, mas a boa notícia é que **podem ser amenizados.**

Estudos mostram que a **alimentação adequada** pode melhorar a **qualidade de vida** e a **disposição** das pessoas ao longo do tratamento, além de evitar problemas como desnutrição, enfraquecimento e infecções.

UM IMPULSO NA SUA ENERGIA!

É MUITO IMPORTANTE QUE PACIENTES EM HEMODIÁLISE NÃO PERCAM PESO.

Para um corpo com mais energia, recomendam-se alimentos **ricos em calorias**, como:



CEREAIS:

arroz, macarrão, farinhas, pipoca, biscoitos e bolos simples, pães, panquecas, quirera e polenta.



ÓLEOS VEGETAIS:

de canola, oliva, milho, girassol, entre outros.



DOCES (se não tiver diabetes):

geleias, goiabada, marmelada, mel, açúcar, xarope de milho, balas.



OVOS:

principalmente a clara.



CARNES (magras):

aves, peixes, bovina, suína e outras.

CAPRICHE NO TEMPERO!

Há diversos temperos que podem deixar a sua alimentação **muito mais saborosa** e que não fazem mal como o sal.

São eles: alho, cebolinha, gengibre, manjeronas, pimentas, alecrim, colorau, limão, vinagre, mostarda, pimentões, anis, cominho, hortelã, noz moscada, orégano, salsinha, cebola, curry, manjeriço, páprica, sálvia e tomilho.

FRUTAS E HORTALIÇAS: CUIDADO!

O potássio no seu sangue pode estar alto. As frutas e hortaliças contêm diferentes teores de potássio - **pergunte ao seu nutricionista** quais são as melhores para o seu caso.

ATENÇÃO: ESTÁ PROIBIDO COMER CARAMBOLA!

Essa fruta contém uma substância muito perigosa para pessoas com problemas renais.

E SE FALTAR APETITE?

Comuniqua o seu nutricionista. Ele poderá indicar suplementos alimentares que oferecem a dose certa de nutrientes e energia, além de melhorar o seu apetite.

Os mais comuns e práticos são os líquidos. Já vêm pronto para tomar, em qualquer temperatura.

É possível ingeri-los durante ou após a sessão de hemodiálise, você escolhe. Se for durante, o ideal é esperar 2 horas após o início da sessão e dar pequenos goles.

O IMPORTANTE É MANTER O ORGANISMO BEM NUTRIDO PARA O SEU BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA!

DESENVOLVIDO POR:

INSTITUTO CRISTINA MARTINS DE EDUCAÇÃO E PESQUISA EM NUTRIÇÃO E SAÚDE.

AUTORIA:

CRISTINA MARTINS CRN 8-127

DOCTORA EM CIÊNCIAS MÉDICAS NEFROLOGIA - UFRGS

MESTRE EM NUTRIÇÃO CLÍNICA - NEW YORK UNIVERSITY, EUA

ESPECIALISTA EM NUTRIÇÃO RENAL - ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS, EUA