



# Alimentação na Prevenção da Formação de Cálculos Renais



SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA



Vários fatores de risco contribuem para a formação de cálculos renais, que incluem a história familiar, sendo 2,5 vezes maior em indivíduos com antecedentes de casos na família; a idade; a raça; elevação de ácido úrico; índice de massa corporal (IMC)  $\geq 30\text{Kg/m}^2$ , a presença de diabetes mellitus; síndrome metabólica e hábitos alimentares inadequados.

Os fatores dietéticos podem ser modificados, especificamente a alimentação, pois a composição da urina está diretamente relacionada com a mesma. A compreensão dos mecanismos fisiológicos e dos fatores de risco é importante para que medidas de prevenção sejam incorporadas pelo paciente no decorrer do tratamento, a fim de modificar a história natural da doença.

A terapia nutricional deve incluir medidas de adequação do peso corporal, perda de peso em caso de sobrepeso e obesidade, a implementação de recomendações de hábitos de vida saudáveis, incluindo atividade física e a mudança de hábitos alimentares inadequados, visando à redução do consumo de sódio, gordura saturada e alimentos calóricos e, principalmente, o aumento do consumo de líquidos.

As orientações devem ser de fácil compreensão e o nutricionista deve procurar esclarecer qual a inter-relação entre o consumo do alimento e a prevenção ou a gênese da formação do cálculo, para que a adesão do paciente, tanto no tratamento clínico e nutricional, alcance os objetivos propostos.

### **Nídia Denise Pucci**

Nutricionista Chefe da Divisão de Nutrição e Dietética e do Setor de Endourologia e Litíase Urinária da Divisão de Clínica Urológica do Instituto Central do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP

### **Fabio C. Vicentini**

Assistente – Doutor do Setor de Endourologia e Litíase Urinária da Divisão de Clínica Urológica do Instituto Central do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP



## Alimentação na Prevenção de Cálculos Renais-Orientação aos pacientes

O cálculo renal é muito comum de acontecer. Cerca de 8% das mulheres e 15% dos homens vão apresentar cálculo renal em algum momento da vida.

Seu tratamento nem sempre é fácil. Além disso, as chances de uma pessoa que já teve cálculo renal vir a ter novamente é de cerca de 50% em cinco anos. Por isso, após o tratamento, é muito importante a prevenção da formação de novos cálculos. Para isso, as orientações nutricionais são muito importantes.

A formação de cálculos renais pode aumentar em função de alguns fatores nutricionais, tais como: ganho de peso e obesidade, excesso de sal na comida e o consumo reduzido de líquidos, dentre outros. Desta forma, alguns cuidados na alimentação devem ser tomados para evitar a sua formação:



**Procure ingerir no mínimo 2 a 3 litros de líquidos por dia:**

Tome água, limonada com adoçante e chás de ervas (camomila, erva-doce, cidreira, hortelã) ao natural ou com adoçante. Consuma quente ou gelado e de preferência, adicionado de limão. Evite adoçar com açúcar, mel ou açúcar mascavo, pois aumenta a quantidade de calorias da bebida. Evite refrigerantes ou sucos em pó e artificiais, pois aumentam os riscos de cálculos. Prefira os sucos naturais e sem adição de açúcar.

**Lembre-se:** para avaliar se a quantidade de líquidos consumida está adequada, observe a urina, que sempre deve estar clara e límpida. Caso contrário, a quantidade de líquidos ingerida deverá ser aumentada.

## Cuidado com o sal!



Use o mínimo de sal possível no preparo dos alimentos e não adicione sal na comida. Prefira temperos naturais de ervas para dar sabor e aroma: orégano, salsinha, cebolinha, limão, coentro, salsa ou outros de sua preferência e evite:

- Azeitonas, bacalhau, salgadinhos, queijos amarelos, temperos e molhos prontos (catchup, mostarda, shoyu, caldos concentrados, molho inglês, sopas de pacote, cubos de caldos de carne e outros), produtos com glutamato monossódico, embutidos (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, salame, paio, carne seca);
- Conservas (picles, azeitona, aspargo, palmito, milho, patês, algas, chucrutes, maionese pronta);
- Enlatados (extrato de tomate, milho, ervilha, seleta de legumes e outros)
- Carnes salgadas (charque, camarão seco, defumados);
- Salgadinhos para aperitivos (batata frita, amendoim salgado, castanhas, chips);
- Bolachas salgadas, recheadas, margarina ou manteiga com sal, requeijão normal ou light.

Procure ler os rótulos, pois muitos alimentos industrializados possuem sódio ou glutamato monossódico na composição e não devem ser consumidos.

## Frutas: Consuma pelo menos 3 a 4 ao dia:

Dê preferência à laranja, tangerina e melão. Consuma limonada e laranjada preparadas com a fruta natural, pois o ácido cítrico contido nestas frutas pode auxiliar a evitar a formação dos cálculos. Não use sucos artificiais ou refrigerantes. Frutas vermelhas ou sucos de cranberry, framboesa e morango possuem alta concentração de protetores contra infecções.





**Legumes cozidos ou crus e verduras de folha** devem fazer parte das duas refeições principais (almoço e jantar), pois contém vitaminas, minerais e fibras, auxiliando no bom funcionamento intestinal, na prevenção de doenças e no aumento da resistência do organismo.

### **Não deixe de consumir leite e seus derivados:**

No geral, não há necessidade de restringir o consumo de cálcio, um tabu que ainda é muito difundido. Consuma pelo menos três copos ao dia, desde que sejam desnatados: iogurte light, ao natural, coalhada, queijo branco magro com pouco sal, ricota ou leite desnatado em pó. Somente reduza a quantidade de leite se for orientado pelo seu médico ou da nutricionista.

**Prefira os alimentos integrais** aos refinados, pois contém fibras que auxiliam no funcionamento intestinal: arroz e macarrão integral, biscoitos e pão integral light (sem adição de açúcar e gordura). No entanto, a quantidade destes alimentos deve ser controlada caso necessite perder peso, seguindo a orientação do nutricionista.

Prepare os alimentos sempre grelhados, assados ou cozidos. Evite frituras e empanados, pois são muito calóricos.

### **Consuma uma porção de carne ou substitutos**

(peixe, frango sem pele ou ovo), no almoço e jantar, evitando excessos. Prefira as carnes magras. Evite churrascos, pois contém muita gordura e excesso de sal. Não utilize suplementos de vitaminas ou minerais, sobretudo a vitamina C sem a prescrição do médico, pois podem propiciar a formação de cálculos.

**Evite** café, bebidas achocolatadas e chocolate, chá preto, mate ou verde, espinafre, nozes, mariscos e frutos do mar. Estes alimentos contribuem na formação de cálculos, pois são ricos em oxalato. Portanto, use com moderação.

Algumas situações de cálculos de repetição são causadas por alterações específicas e são identificadas pelo urologista, merecendo aí um tratamento individualizado.

Além de tudo isso, procure realizar uma atividade física regular, pois auxilia na perda de peso e na manutenção da saúde. Portanto, procure caminhar ou fazer alguma atividade com regularidade.

**Lembre-se:** mantenha-se sempre bem hidratado durante as atividades, pois neste momento pode haver o início de algum cálculo renal devido à falta de água!

Seguindo estas orientações, as chances de formação de novos cálculos diminuem de 20 a 70%. Isso é muito importante, pois quem teve cálculo sabe a dor e sofrimento que isto pode causar!

**Desenvolvido pelo:**

**Departamento de TMI - Terapia Minimamente Invasiva - SBU**

Iniciativa



**SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA**



Apoio

**BAIRD**