

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

ANEMIA FALCIFORME



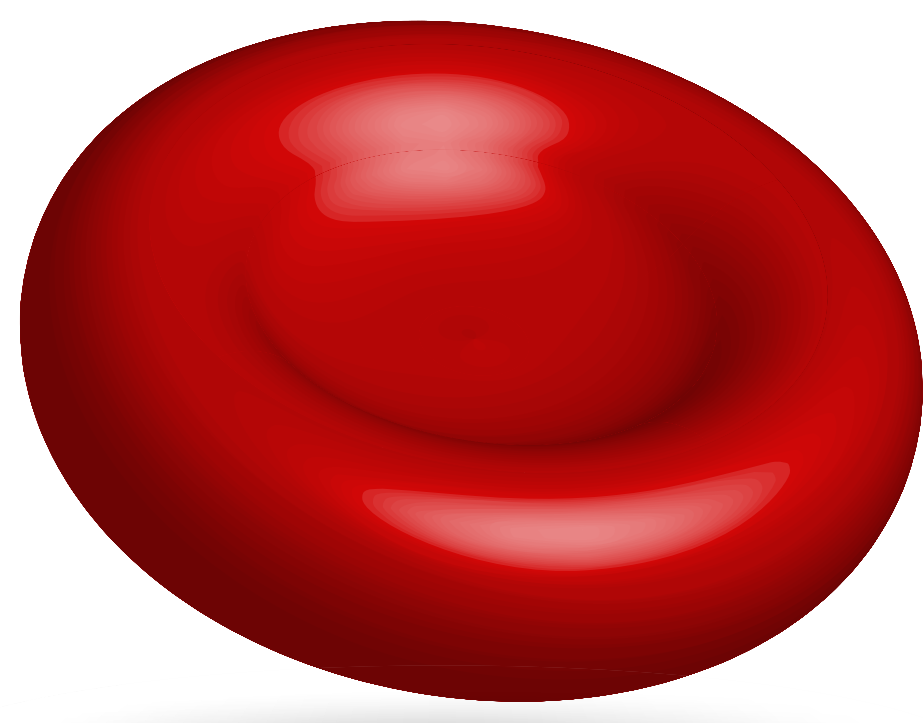
Orientações Gerais

- Prefira o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, buscando uma alimentação variada e colorida;
- Estabeleça horários para as refeições preferindo realizá-las em ambientes calmos. Evite longos períodos de jejum;
- Mastigue bem os alimentos;
- Evite adoçar as preparações e adapte o seu paladar a apreciar o sabor natural dos alimentos;
- Exclua temperos industrializados, dando preferência aos temperos naturais;
- Crie o hábito de ler o rótulo dos alimentos e procure conhecer a sua composição, pois quanto maior a lista de ingredientes, mais industrializado ele é;
- Mantenha a ingestão de pelo menos 2 litros de água por dia;
- Pratique atividade física regularmente, com orientação de um profissional;
- CUIDADO! O fumo e o consumo de álcool são prejudiciais à sua saúde e devem ser evitados.

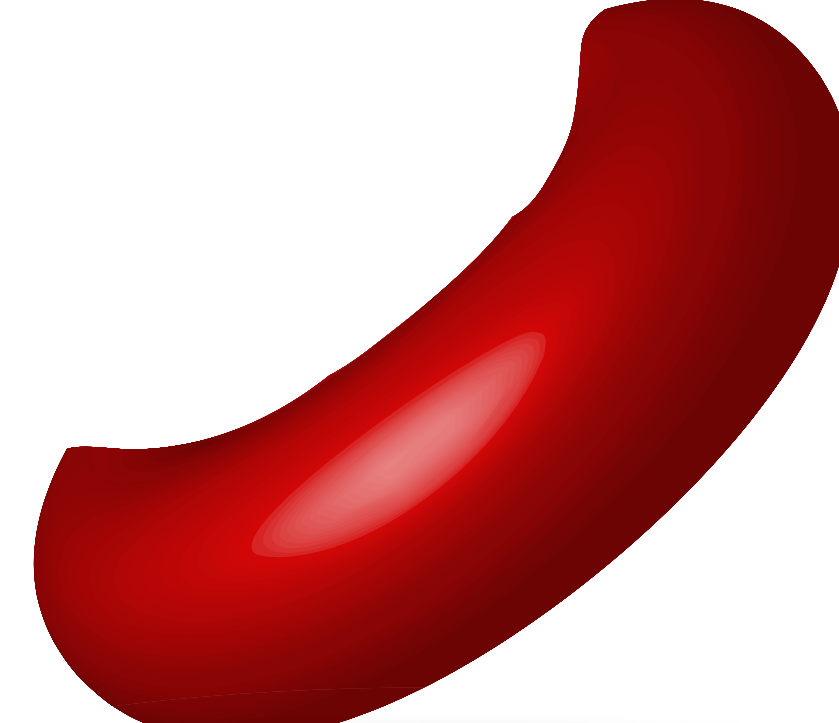
PARA DAR CONTINUIDADE AO SEU TRATAMENTO NUTRICIONAL, COM UMA DIETA INDIVIDUALIZADA, PROCURE UM NUTRICIONISTA AMBULATORIAL.

Dica: a lista de ingredientes do rótulo é formulada em ordem crescente, sendo assim, o primeiro elemento da lista estará presente em maior quantidade.

O que é anemia falciforme? A anemia falciforme é uma doença que passa dos pais para os filhos e altera os glóbulos vermelhos, que diante de certas condições, tornam-se parecidos com uma foice. Essas células têm sua membrana alterada e rompem-se com mais facilidade, podendo causar anemia hemolítica. Além disso, essas células são mais aderentes aos vasos sanguíneos, podendo causar obstrução. Os principais sintomas são crise de dor, icterícia, síndrome mão-pé, infecções, úlcera de perna e sequestro de sangue no baço.



HEMÁCIA NORMAL



HEMÁCIA FALCIFORME

Cuidados nutricionais na anemia falciforme: Uma boa alimentação pode minimizar algumas complicações da doença. Como há um estado de maior necessidade calórica do organismo, é recomendado um equilíbrio na ingestão energética, proteica e de vitaminas e minerais. As refeições devem conter alimentos com alto teor de folatos e minerais como zinco e cobre, e baixo consumo de alimentos ricos em ferro.

Alimentos fontes de ferro: Para que uma dieta seja pobre em ferro absorvível (ferro heme) deve-se dar prioridade para as proteínas vegetais (feijão, grão de bico, lentilha, ervilha e vegetais verdes escuros). Contudo, geralmente, não há necessidade de se abolir as proteínas animais da dieta, pois estas, são boas fontes de cobre, zinco e aminoácidos essenciais.

Dica: alterne carne vermelha com frango, peixes e ovos. Evite a ingestão de alimentos ricos em vitamina C (laranja, acerola, mexerica, kiwi, abacaxi, goiaba, limão e caju) durante almoço e jantar, pois, esses contribuem para a absorção do ferro.

Incluir em sua alimentação fontes de folato (ácido fólico), zinco e cobre:



FOLATO (ÁCIDO FÓLICO):

Carne vermelha, frango, atum, sardinha, salmão, tofu cru (queijo de soja), ovos, castanha de caju, amêndoa, leite, iogurte, damasco, laranja, morango, banana, brócolis, couve-de-bruxelas, repolho cru, espinafre, batata doce, cevada, pão integral, germe de trigo.

ZINCO:

Germe de trigo, vegetais verdes, carne bovina, peru, queijo, nozes, amendoim, caranguejo, arroz selvagem, moluscos, lagosta, leite, pão com gergelim, ovos, salmão, aveia, lentilha, soja.

COBRE:

Abacate, banana, castanha de caju, feijão, melão, semente de girassol, chocolate meio amargo, tofu, ameixa seca, salmão, tahine (pasta de gergelim), pão integral, leite, cacau, amendoim, aveia, ervilha, farinha de soja.

Hidratação

A desidratação pode causar crises de dor, por isso, a ingestão de líquidos, principalmente água, é muito importante. A quantidade recomendada é de, no mínimo, 2L/dia, porém, esse volume deve ser aumentado em caso de calor excessivo, atividade física ou febre.