



# Nozes e Sementes

- 1) Nozes e Sementes em geral, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO);
- 2) Fotos identificando todos os nozes e sementes citadas;
- 3) Nozes e Sementes e seus valores de Potássio, Fósforo e Sódio em 100g, segundo a TACO (tabela Brasileira de Composição de Alimentos);
- 4) Tudo sobre o Fósforo segundo o site Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN)

## Nozes e Sementes

1. Amêndoa, torrada, salgada
2. Castanha-de-caju torrada, salgada
3. Castanha-do-Brasil, crua
4. Coco, cru
5. Coco verde cru
6. Farinha, de mesocarpo de babaçu  
crua
7. Gergelim, semente
8. Linhaça, semente
9. Pinhão, cozido
10. Pupunha, cozida
11. Noz, crua

1-



2-



3-



4-



5-



6-



7-



8-



9-



10-



11-



1-

**Potássio:** 640 mg

**Fósforo:** 493 mg

**Sódio:** 279 mg

2-

**Potássio:** 671 mg

**Fósforo:** 594 mg

**Sódio:** 125 mg

3-

**Potássio:** 651 mg

**Fósforo:** 853 mg

**Sódio:** 1 mg

4-

**Potássio:** 354 mg

**Fósforo:** 118 mg

**Sódio:** 15 mg

5-

**Potássio:** \*

**Fósforo:** \*

**Sódio:** \*

6-

**Potássio:** 362 mg

**Fósforo:** 26 mg

**Sódio:** 12 mg

7-

**Potássio:** 546 mg

**Fósforo:** 741 mg

**Sódio:** 3 mg

8-

**Potássio:** 869 mg

**Fósforo:** 615 mg

**Sódio:** 9 mg

9-

**Potássio:** 727 mg

**Fósforo:** 166 mg

**Sódio:** 1 mg

10-

**Potássio:** 303 mg

**Fósforo:** 49 mg

**Sódio:** 1 mg

11-

**Potássio:** 533 mg

**Fósforo:** 396 mg

**Sódio:** 5 mg



## ● Fósforo

### **O que é o fósforo e qual é sua função?**

Assim como o cálcio, o fósforo é um mineral e os dois têm a função de ajudar a manter os ossos fortes e saudáveis.

### **O fósforo pode ser encontrado em vários alimentos que contém também cálcio?**

Como seu corpo necessita de cálcio, mas não pode ter excesso de fósforo, é preciso equilibrar com cuidado a dieta. Muitas vezes, não podem faltar medicamentos. É o caso da vitamina D. Ela facilita o depósito de cálcio nos ossos. Além disso, existem medicamentos que impedem a absorção de fósforo nos intestinos, são chamados de quelantes de fósforo, são eles: carbonato de cálcio, acetato de cálcio, hidróxido de alumínio e sevelamer.

### **E o excesso de fósforo pode causar algum problema?**

O excesso de fósforo no sangue pode causar sintomas desagradáveis como coceira intensa, dores ósseas, fragilidade dos ossos com possibilidades de fraturas ou deformidades. Altos níveis de fósforo também estão relacionados com arteriosclerose (endurecimento das artérias), doença cardiovascular, acidentes

vasculares cerebrais, e má circulação.

### **O que é importante saber sobre os quelantes de fósforo?**

Na natureza, o fósforo está presente em muitos alimentos, principalmente os construtores de que falamos anteriormente. Por essa razão, fica impossível eliminar totalmente o fósforo da dieta. Para ajudar na diminuição do excesso de fósforo, os médicos prescrevem remédios chamados **quelantes de cálcio**.

### **Como agem os quelantes no nosso organismo?**

No estômago e no intestino, esses quelantes se grudam com o fósforo dos alimentos. Assim, o fósforo é eliminado nas fezes, junto com o quelante, sem ir para o seu sangue.

### **E como devem ser tomados?**

Os quelantes de fósforo devem ser tomados às refeições e aos lanches ou, no máximo, até trinta minutos depois. Se ingeridos com o estômago vazio, não vão ter muito efeito.

### **A dose é a mesma para todos os pacientes que fazem diálise?**

Não. A dose do quelante varia muito. Depende da quantidade de fósforo na refeição ou no lanche.

De maneira geral, refeições maiores precisam de uma dose maior. Seu nutricionista e seu médico podem identificar a quantidade de fósforo em suas refeições e assim ajustar a dose.

**IMPORTANTE:** não se esqueça de levar o seu quelante quando comer fora.

### **E o cálcio? Deve também diminuir na sua dieta?**

Como é comum o nível de cálcio baixar no seu sangue, ele não deve ser limitado em sua dieta. Mas aí é que está a dificuldade. Cálcio e Fósforo são encontrados nos mesmos alimentos. Se diminuir o fósforo na sua dieta, você também reduz o cálcio. Por essa razão, deve-se tomar suplemento de cálcio na forma de comprimido ou líquido. Assim, seus ossos continuam saudáveis.