



Pescados e Frutos do mar

- 1) Pescados em geral, segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO);
- 2) Fotos identificando todos os todos os pescados citadas;
- 3) Tudo sobre como ter uma alimentação saudável;
- 4) Pescados e seus valores de Potássio, Fósforo e Sódio em 100g, segundo a TACO (tabela Brasileira de Composição de Alimentos);

Pescados e frutos do mar

Abadejo

Atum

Bacalhau

Camarão

Camarão

Caranguejo

Corimba

Corimbatá

Corvina de água doce

Corvina do mar

Corvina grande

Dourada de água doce

Lambari

Manjuba

Merluza

Pescada

Pescada

Pescadinha

Pintado

Porquinho

Salmão

Sardinha

Tucunar





Então, como posso ter uma alimentação equilibrada?

Em primeiro lugar devemos conhecer a função dos nutrientes que, se não controlados, podem fazer mal ao nosso corpo, como:

Fósforo alto:

- Coceira intensa
- Dores nos ossos
- Arteriosclerose (Placa de gordura nos vasos)

Potássio alto:

- Arritmia/ parada cardíaca
- Fraqueza muscular
- Cansaço

Acúmulo de líquido:

- Edema pulmonar e corporal

Acúmulo de Ureia:

- Falta de apetite
- Náuseas

Complicações comuns em pacientes com Doença Renal Crônica:

- Intestino preso (Constipação)
- Prefira: Frutas com bagaço e a casca (laranja, mamão, manga, abacaxi, uva, abacate)
- Hortaliças (cenoura e beterraba crua, quiabo, folhosos em geral)
- Leguminosas (Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico - Seguindo o remolho)
- Coloque uma colher de sopa de azeite ou óleo de linhaça na salada Evite: Alimentos refinados e industrializados (pães, farinha, massa, biscoito, arroz)

Diarréia:

- Prefira: Batata, mandioca, cará, inhame, legumes cozidos (chuchu, cenoura, maçã sem casca, goiaba sem casca, banana maçã, caju)
- Evite: Carnes gordas, frituras e molhos condimentados Leite e derivados Alimentos integrais Alimentos formadores de gases (feijão, couve, brócolis, repolho, batata doce) Frutas com casca

E o peso, como funciona a hemodiálise?

Você deve ficar atento a alguns conceitos que te ajudam a entender o seu tratamento

- **GANHO DE PESO INTERDIALÍTICO:** É o peso que você ganha entre uma sessão de hemodiálise e a outra (intervalo dialítico)
- **PESO SECO:** É o peso ideal com que você sai no final de uma sessão de hemodiálise. Com ele você deve se sentir bem e com a pressão arterial normal
- **O QUE EU SENTIREI SE GANHAR MUITO PESO ENTRE AS SESSÕES DE DIÁLISE?** O excesso de líquidos leva ao inchaço (edema), podendo causar edema de pulmão e dificulta as sessões de hemodiálise, pois quanto mais inchado mais líquido tem que ser tirado pela máquina.

Quantidades de Potássio, Fósforo e Sódio em relação a 100 g (TACO)

1- Abadejo, filé, congelado, assado

Potássio= 156 mg

Fósforo= 338 mg

Sódio= 334 mg

2- Abadejo, filé, congelado, cozido

Potássio= 146 mg

Fósforo= 351 mg

Sódio= 189 mg

3- Abadejo, filé, congelado, grelhado

Potássio= 279 mg

Fósforo= 581 mg

Sódio= 305 mg

4- Atum, conserva em óleo

Potássio= 280 mg

Fósforo= 211 mg

Sódio= 362 mg

5- bacalhau salgado, refogado

Potássio: 50 mg

Fósforo: 51 mg

Sódio: 1258 mg

6- Cação, posta, com farinha de trigo frita

Potássio: 420 mg

Fósforo: 469 mg

Sódio: 160 mg

7- Cação, posta, cozida

Potássio: 249 mg

Fósforo: 204 mg

Sódio: 115 mg

8- Camarão, rio grande, cozido

Potássio: 102 mg

Fósforo: 226 mg

Sódio: 367 mg

9- Camarão, sete barbas, sem cabeça com casca, frito

Potássio: 107 mg

Fósforo: 337 mg

Sódio: 99 mg

10- Caranguejo, cozido

Potássio: 186 mg

Fósforo: 154 mg

Sódio: 360 mg

11- Curimatá, assado

Potássio: 326 mg

Fósforo: 221 mg

Sódio: 40 mg

12- Curimatá, cozido

Potássio: 254 mg

Fósforo: 185 mg

Sódio: 37 mg

13- Corvina grande, assada

Potássio: 291 mg

Fósforo: 176 mg

Sódio: 85 mg

14- Corvina grande, cozida

Potássio: 194 mg

Fósforo: 164 mg

Sódio: 68 mg

15- Lambari, congelado, frito

Potássio: 331 mg

Fósforo: 1067 mg

Sódio: 65 mg

16- Manjuba, com farinha de trigo, frita

Potássio: 319 mg

Fósforo: 578 mg

Sódio: 37 mg

17- Manjuba, com farinha de trigo, frita

Potássio: 319 mg

Fósforo: 578 mg

Sódio: 37 mg

18- Manjuba, frita

Potássio: 318 mg

Fósforo: 735 mg

Sódio: 41 mg

19- Manjuba, filé, assado

Potássio: 364 mg

Fósforo: 273 mg

Sódio: 120 mg

20- Manjuba, filé, frito

Potássio: 447 mg

Fósforo: 279 mg

Sódio: 90 mg

21- Pescada, branca, frita

Potássio: 335 mg

Fósforo: 504 mg

Sódio: 107 mg

22- Pescada, filé, com farinha de trigo, frito

Potássio: 216 mg

Fósforo: 216 mg

Sódio: 91 mg

23- Pescada, filé, frito

Potássio: 249 mg

Fósforo: 204 mg

Sódio: 115 mg

24- Pescada, filé, molho escabeche

Potássio: 208 mg

Fósforo: 105 mg

Sódio: 51 mg

25- Pintado assado

Potássio: 527 mg

Fósforo: 332 mg

Sódio: 81 mg

26- Pintado grelhado

Potássio: 360 mg

Fósforo: 237 mg

Sódio: 53 mg

27- Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado

Potássio: 384 mg

Fósforo: 300 mg

Sódio: 85 mg

28- Salmão, sem pele, fresco, grelhado

Potássio: 518 mg

Fósforo: 352 mg

Sódio: 96 mg

29- Sardinha assada

Potássio: 574 mg

Fósforo: 578 mg

Sódio: 74 mg

30- Sardinha, conserva em óleo

Potássio: 367 mg

Fósforo: 496 mg

Sódio: 666 mg

31- Salmão, frita

Potássio: 460 mg

Fósforo: 629 mg

Sódio: 60 mg