



Dicas de Dieta - Pedra nos Rins

Aqui seguem dicas genéricas, que ajudam a todos os pacientes com cálculo renal. Contudo **ATENÇÃO**, idealmente devemos descobrir o motivo de você ter formado alguma **PEDRA NO RIM** para realizarmos um tratamento específico e adequado para seu caso.

- Atenção ao consumo de água - essa é a principal medida. Beba durante os intervalos das refeições durante todo o dia. Deverá ingerir cerca de 30 a 40ml por kilo de peso líquido por dia.

- Consuma alimentos ricos em Fibras -cereais integrais (arroz, pães e aveia); vegetais folhosos, frutas e legumes

- Evite queijos gordurosos - preferência por queijo branco.

- Adicione gotas de limão nas refeições - é uma fonte rica em citrato, que pode inibir a formação de cálculos. Maracujá e água de coco são ótimos fornecedores de citrato também. Utilize-os na sua alimentação.

- Consumir alimentos ricos em magnésio (vegetais verdes escuros, figo, peixes, castanhas, amendoim, nozes e amêndoas)

- Evitar sucos industrializados ou refrigerantes

- Evitar alimentos com alto teor de oxalato (chá preto, mate ou chá verde; café, espinafre, cacau, mortadela, coração de frango).

- Evite alimentos embutidos, enlatados ou em conserva.

- Não consumir carnes ou derivados em excesso, principalmente à noite.

- Pratique atividades físicas, de preferência associando uma boa hidratação.

Boa recuperação!!