

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS NA NEFROLITÍASE

CHEREGATTE, Luciana da Silva (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

MOVIO, Viviane Cristina (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

PONTES, Paula Prado (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

FERNANDES, Leticia Aparecida Barufi (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

A Litíase renal é a formação dos cálculos (massas duras como pedras) em qualquer parte da via urinária, formam-se por saturação da urina por sais que podem produzi-los; aproximadamente 12% da população mundial formará pelo menos um cálculo renal ao longo de sua vida; As proteínas, purinas, cálcio, oxalato, sódio, vitamina C e a ingestão de líquidos e fibras, são nutrientes que participam da litogênese e são capazes de alterar o equilíbrio urinário de cristalização e/ou solubilização. As recomendações nutricionais na nefrolitíase, de acordo com o distúrbio metabólico são: Hipercalciúria absorptiva tipo II: Controle do cálcio alimentar, Homens: 800 mg/dia; Mulheres antes da menopausa: 1.000 mg/dia; pós menopausa: 1.200 mg/dia; Hiperxalaciúria: ingestão baixa de Oxalato; Hiperuricosúria: é a ingestão de proteínas de 0,8 a 1,0g/kg/dia, com isso deve-se evitar a excessiva ingestão de carnes, aves e peixes e também evitar o consumo de bebidas alcoólicas; O trabalho tem como objetivo verificar em bases de dados os nutrientes, que possuem efeito sobre a excreção urinária tanto de promotores, quanto de inibidores da formação de cálculos renais; Foram realizadas pesquisa por meio de bases de dados como livros, google acadêmico e bireme, cujo descritos foram : Hipercalciúria, Hiperxalaciúria, Hiperuricosúria e Nutrição. Conclui - se que a dieta deve ser individualizada de acordo com o distúrbio metabólico e hábito alimentar, evitar a restrição de cálcio somente em casos de hipercalciúria absorptiva tipo II. A ingestão de cálcio e oxalato deve estar em equilíbrio, adequar à ingestão de proteína animal, evitar a ingestão de alimentos ricos em purinas, e sódio, ingestão de potássio e fibras deve ser estimulada, os suplementos de vitamina C devem ser utilizados com cautela e a ingestão de líquidos correta para que haja produção de ao menos 2 litros/dia de diurese.

Palavras-chave: Nefrolitíase, Nutrição, Micronutrientes, Recomendações Nutricionais.

REFERÊNCIAS:

Martín, E. Grande atlas do corpo humano. Barueri - SP: Manole. 2007.

Riella, M. Martins, C. Nutrição e o Rim. Rio de Janeiro - RJ: Guanabara. 2001.

Baggio, F, Art.Cient. Orientação dietética e litíase renal - Fundação Pró-rim. 2014.

Bezerra C, Anderson MIP, Prando D, Souza T. Art.Cient. Nefrolitíase: Abordagem Urológica. 2011