



Alimentação na Insuficiência Cardíaca

Nutricionistas: **Dra. Elsa Feliciano** | **Dra. Joana Ferreira**

A **insuficiência cardíaca** é uma situação clínica em que há deterioração da função do coração. O coração não consegue bombear sangue suficiente para satisfazer as necessidades do corpo. A falta de nutrientes e oxigénio afeta a função de vários órgãos como os pulmões, os rins e o aparelho digestivo, causando sintomas como cansaço e falta de ar, retenção de líquidos (pernas e barriga inchadas), náuseas, perda de apetite, dor abdominal, prisão de ventre e má absorção de alimentos e medicamentos.

Uma alimentação adequada e adaptada é fundamental ao controlo dos sintomas e ao tratamento da insuficiência cardíaca.

A pessoa com insuficiência cardíaca deve restringir o sal na sua alimentação:

- ✔ Evite o consumo de **produtos de conserva**. Se os consumir, passe previamente por água para retirar os líquidos de conserva, ricos em sal.
- ✔ Evite comprar refeições prontas e alimentos já cozinhados, porque já trazem muito sal.
- ✔ Evite produtos que passaram por um **processo de salga como o bacalhau e azeitonas**. Se os consumir, demolhe muito bem antes, durante dois ou mais dias, renovando a água várias vezes.
- ✔ Evite **queijos** e produtos de **charcutaria, fumados, snacks salgados** (amendoins, pipocas, batatas fritas, bolachas de água e sal, entre outros).
- ✔ Leia os **rótulos dos alimentos** e prefira as versões com menos sal. “Pobre em sal” ou “sem sal” são alegações nutricionais que deve procurar.
- ✔ Evite **temperar os seus alimentos com sal ou com cubos concentrados** (que têm muito sal), trocando-os por ervas aromáticas e especiarias.

Alguns cuidados adicionais a ter em conta:

- ✔ Evite refeições pesadas. Faça pequenas refeições, no mínimo 5 vezes por dia.
- ✔ Coma saladas, legumes e fruta diariamente.
- ✔ **Ingira água em pequenas quantidades ao longo do dia, até 2L/ dia**. Consulte o seu médico e/ou nutricionista sobre a quantidade de líquidos apropriada à sua situação clínica.
- ✔ Evite o consumo de **álcool e de bebidas cafeinadas** (cafés, chás, alguns refrigerantes) ou opte por versões descafeinadas destas bebidas.
- ✔ **Pese-se diariamente** e mantenha um peso adequado. Esteja atento a variações bruscas e repentinas do seu peso, que podem significar retenção de líquidos, e reporte-as ao seu médico ou nutricionista.

Se tiver patologias adicionais (obesidade, diabetes, colesterol) deve ter cuidados com os açúcares e a gordura:

- ✔ Leia os **rótulos dos alimentos** e opte pelas versões com menor teor de açúcar e gordura saturada.
- ✔ Evite o consumo de **produtos fortemente açucarados**, como refrigerantes, chocolates, produtos de pastelaria e confeitaria, bolachas e sobremesas. Evite adicionar açúcar aos alimentos e bebidas que consome.
- ✔ Evite o consumo de **produtos fortemente processados** e gordos, como **fast-food**, alimentos pré-cozinhados congelados, à base de molhos, natas, massa folhada.
- ✔ Prefira os produtos magros às versões com mais gordura. Quando consumir carne, retire toda a gordura visível. Prefira as formas de confeção com pouca ou nenhuma adição de gordura, como cozidos e cozidos a vapor, grelhados, assados e estufados sem molho.