

As 8 principais mudanças na dieta e no estilo de vida para seus pacientes com doença renal policística

1 Considere tomar KetoCitra®

- Este alimento médico suporta todas as etapas listadas abaixo. Pergunte ao seu profissional de saúde se o KetoCitra é adequado para você.
 - Fornecer a cetona BHB para apoiar a cetose.
 - Ajudar seus rins a serem mais resistentes contra cristais nocivos, fornecendo citrato, cálcio e magnésio e ajudando a normalizar o pH da urina.
 - Contém potássio, que pode ajudar no controle da pressão arterial.



2 Beba bastante água

- A quantidade de água que você deve beber por dia depende do estágio da sua doença renal. Uma meta típica para os estágios 1-3 da DRC é 3 litros de água por dia. Verifique com seu médico se você está em um estágio avançado, pois sua ingestão de água pode precisar ser limitada.
- Obtenha algumas boas garrafas de hidratação que você pode carregar com você em todos os lugares.
- Beba água limpa, NÃO refrigerantes ou sucos de frutas ou qualquer coisa com açúcar. Alguns chás e café podem ser bons.



3 Limite a ingestão de açúcar

- Cistos renais AMAM açúcar. Limite o açúcar adicionado em: Refrigerantes, sucos, doces, sobremesas, qualquer coisa com xarope de milho rico em frutose. Leia os rótulos dos alimentos.
- Substitua o açúcar por adoçantes naturais, como estévia ou fruta do monge. Não use adoçantes artificiais.
- Limite os alimentos com açúcar natural: frutas com alto índice glicêmico, sucos de frutas, mel, xaropes.



4 Limite de sódio

- Escolha alimentos integrais em vez de alimentos altamente processados com adição de sódio. Leia os rótulos dos alimentos.
- Ao comer fora, escolha pratos com baixo teor de sódio. Cozinhe em casa sem adição de sal.
- Sua meta diária de sódio depende do estágio da doença renal e de outros fatores. Pergunte ao seu médico. Um limite típico é de 2.300 miligramas (mg) por dia, com um limite mais ideal de 1.500 mg por dia ou menos.



5 Diminua os alimentos de origem animal e aumente os alimentos de origem vegetal

- A maioria dos alimentos de origem animal forma ácidos no corpo, faz os rins trabalharem mais, leva à urina ácida e aumenta o risco de danificar cristais e pedras nos rins
- Troque alguns alimentos de origem animal por alimentos vegetais para ajudar a reduzir esse fardo. **Você não precisa se tornar vegano.** Quantidades moderadas de alimentos de origem animal são boas e fornecerão nutrientes importantes que são difíceis de obter das plantas.



6 Diminua a ingestão de carboidratos para ajudar a controlar o açúcar no sangue

- Os cistos renais AMAM o açúcar e as dietas ricas em carboidratos provavelmente pioram a progressão da PKD.
- Reduza seus níveis de açúcar no sangue e seu risco de excesso de peso, considerando as seguintes mudanças na dieta e no estilo de vida:
 - Alimentação com restrição de tempo: coma apenas durante uma janela de 8 horas todos os dias (por exemplo, das 11h às 19h).
 - Converse com um nutricionista renal sobre seguir uma dieta cetogênica com foco em vegetais especificamente projetada para PKD.
 - Fibra é OK! Embora a fibra seja contada como "carboidrato" nos rótulos dos alimentos, não há problema em comer a quantidade de fibra que desejar.



7 Evite Alimentos Processados com Aditivos de Fosfato

- Os fosfatos são aditivos alimentares comuns em alimentos processados. Semelhante ao oxalato, o fosfato pode formar cristais prejudiciais nos rins e levar a cálculos renais e provavelmente piorar a PKD.
- Evite alimentos com aditivos de fosfato. Leia as listas de ingredientes dos rótulos dos alimentos. Evite qualquer coisa que contenha "FOS" em seu nome (como **fos**fato dicálcico, **fos**fato monossódico, ácido **fos**fórico e muitos mais).



8 Reduzir a ingestão de oxalato

- O oxalato é uma toxina e um produto residual excretado pelos rins. O oxalato pode formar cristais prejudiciais nos rins, levar a cálculos renais e provavelmente piorar a PKD. Alguns alimentos vegetais são muito ricos em oxalato.
- Use esta tabela de conteúdo de oxalato de alimentos para saber o que você está comendo: SantaBarbaraNutrients.com/oxalate
- Substitua alimentos com alto teor de oxalato por alternativas com baixo teor de oxalato. Fique abaixo de 100 mg de ingestão diária de oxalato, se possível.



Fazer tudo:



Seus
Rins



Questões? Precisa de mais informações?

Email: info@sbnutrients.com

Visit: SantaBarbaraNutrients.com

Cada pessoa é diferente e algumas pessoas precisam modificar sua dieta de maneira específica, dependendo do nível de função renal ou de outras condições médicas que possam ter. Idealmente, trabalhe com um nutricionista experiente para ajudá-lo a implementar essas mudanças. Não tente fazer tudo de uma vez. Faça alterações passo a passo. Se você cair do vagão, escove-se e suba novamente. Você consegue fazer isso!

1 Considere tomar KetoCitra®



Para obter mais informações e fazer o pedido, escaneie o código QR ou acesse: www.SantaBarbaraNutrients.com



2 Beba bastante água



3 Limite de açúcar



4 Limite de sódio



5 Diminua os alimentos de origem animal e aumente os alimentos de origem vegetal



6 Diminua a ingestão de carboidratos para ajudar a controlar o açúcar no sangue



7 Evite alimentos processados com aditivos de fosfato



Ingredients: Whole Grain Corn, Sugar, Whole Grain Oats, Brown Sugar Syrup, Corn Syrup, Canola and/or Rice Bran Oil, Salt, Dried Corn Syrup, Banana Puree, Corn Bran, Corn Starch, Trisodium Phosphate, Color Added, Sodium Citrate, Natural Flavors, Natural Almond Flavor, Vitamin E (mixed tocopherols) and BHT Added to Preserve Freshness. Vitamins and Minerals: Calcium Carbonate, Vitamin C (ascorbic acid)



8 Reduzir a ingestão de oxalato

