

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

DIETA HIPOLIPÍDICA PARA COLECISTECTOMIA

Orientações Gerais



- Prefira o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, buscando uma alimentação variada e colorida;
- Estabeleça horários para as refeições preferindo realizá-las em ambientes calmos. Evite longos períodos de jejum;
- Mastigue bem os alimentos;
- Evite adoçar as preparações e adapte o seu paladar a apreciar o sabor natural dos alimentos;
- Exclua temperos industrializados, dando preferência aos temperos naturais;
- Crie o hábito de ler o rótulo dos alimentos e procure conhecer a sua composição, pois quanto maior a lista de ingredientes, mais industrializado ele é;
- Mantenha a ingestão de pelo menos 2 litros de água por dia;
- Pratique atividade física regularmente, com orientação de um profissional;
- CUIDADO! O fumo e o consumo de álcool são prejudiciais à sua saúde e devem ser evitados.

PARA DAR CONTINUIDADE AO SEU TRATAMENTO NUTRICIONAL, COM UMA DIETA INDIVIDUALIZADA, PROCURE UM NUTRICIONISTA AMBULATORIAL.

Dica: a lista de ingredientes do rótulo é formulada em ordem crescente, sendo assim, o primeiro elemento da lista estará presente em maior quantidade.



O QUE É A GORDURA?

A gordura é um dos principais nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso organismo. Algumas de suas funções são: prover energia, auxiliar na absorção de vitaminas, produção de hormônios, entre outras.

O QUE É A VESÍCULA BILIAR?

A vesícula biliar é responsável por armazenar e secretar a bile, substância responsável pelo processo de digestão das gorduras.

O QUE É A COLECISTECTOMIA?

É o procedimento cirúrgico de retirada da vesícula biliar. Sem a vesícula, a digestão de alimentos gordurosos fica prejudicada nos primeiros três meses. Após este período, ocorrerá uma adaptação e a ingestão de gordura é parcialmente liberada.

O que devo evitar?



- Frituras e alimentos gordurosos: carnes com gordura aparente, empanados, maionese, salgadinhos, alimentos gratinados ou à milanesa e margarina;
- Leite integral, iogurte integral, coalhada, queijos gordos (prato, muçarela, cheddar, suíço, provolone, requeijão, cream cheese) e creme de leite;
- Frutas com alto teor de gordura (coco, abacate, pequi, açaí) e oleaginosas (castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amêndoas, avelã, amendoim);
- Chocolates, achocolatados, sorvetes, picolés, leite condensado, biscoitos industrializados, pães confeitados, pão doce, rosas e doces em geral;
- Embutidos: salsicha, salame, presunto, linguiça, peito de peru, blanquet, apresuntado, mortadela, bacon;
- Produtos industrializados, inclusive molhos prontos, sopas instantâneas e produtos enlatados, sucos concentrados ou de caixinha, refrigerantes, temperos prontos;
- Reduzir ao máximo as preparações que utilizem óleos vegetais (soja, milho, girassol, canola, algodão) e banha de porco;
- Sal: use com moderação. A recomendação diária, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é de 5g/dia (1 colher de chá rasa) distribuída em todas as refeições.

O que dar preferência?



- Carnes magras (bovina e suína), frango sem pele, peixes e ovos;
- Preparações cozidas, grelhadas ou assadas, reduzindo ao máximo a gordura de adição;
- Leite e derivados desnatados, queijos pobres em gordura, como ricota, cottage e queijo Minas frescal;
- Frutas e vegetais crus e cozidos, distribuídos em 5 porções (o equivalente a 400g) ao longo do dia, conforme recomendado pela OMS;
- Alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, como aveia, linhaça, chia, quinoa, etc.;
- Usar temperos naturais como açafrão, cheiro verde, salsa, alho, alho-poró, cebola, pimenta, pimentão, louro, orégano, tomate, vinagre, limão, entre outros;
- Para o preparo dos alimentos usar gorduras em quantidades mínimas e preferir azeite de oliva.

