Dra. Carolina Ushikoshi

Dieta Hipossódica



Por que devo realizar dieta hipossódica?

Se você está recebendo essa recomendação, provavelmente você está com ascite. A ascite é o nome que damos ao acúmulo de líquido no abdome. Essa é uma forma de descompensação da cirrose hepática e necessita de tratamento.
O tratamento da ascite se baseia na dieta com pouca quantidade de sal. Entendo que é uma dieta restrita, muitas vezes difícil de ser seguida. Mas não desanime! Com o tratamento, em muitos casos é possível controlar essa descompensação tão incômoda. Vamos juntos!

Recomendações Gerais

- ✓ Prepare as refeições **sem adicionar sal**. Utilize 1 sachê ou 1 colher de café de sal no almoço e jantar.
- ✓ Use **temperos naturais** para dar sabor aos alimentos, como alho, cebola, cheiro verde, molho vinagrete, limão, orégano, etc.
- ✓ Consuma diariamente, carnes magras (peixe, boi ou frango), ovos, verduras e legumes, cereais, frutas e leite.
- ✓ Prefira alimentos frescos.
- ✓ Prepare molhos caseiros sem sal.
- ✓ Evite deixar saleiro na mesa para evitar ter vontade de colocar mais sal no prato.

Agende sua consulta: (11) 2362-3140



Dra. Carolina Ushikoshi

Alimentos permitidos

- TEMPEROS: alho, cebola, cheiro verde, orégano, manjericão, limão, salsinha, cebolinha, pimenta, açafrão, alecrim, coentro, cominho, cravo, erva- doce, gergelim, louro, noz - moscada, sálvia, óleo, vinagre e temperos naturais que não contenham sal.
- QUEIJOS: fresco, ricota e minas sem sal.
- SOPA: preparadas em casa sem sal.
- CARNES, AVES E PEIXES: frescas, preparadas em casa sem sal
- MARGARINA OU MANTEIGA sem sal
- LEITE E OVOS: todos os tipos
- CEREAIS: arroz, aveia, macarrão, etc.
- LEGUMINOSAS: feijão, ervilha fresca, soja, grão de bico, lentilha (todos frescos nunca em conserva).
- LEGUMES: todos frescos nunca em conserva
- HORTALIÇAS: todas
- FRUTAS: todas
- DOCES: marmeladas, goiabada, geleia de frutas, mel, chocolates, balas, sorvete
- BOLOS - preparados em casa sem sal (lembrar-se de usar margarina/ manteiga sem sal)

Dra. Carolina Ushikoshi



Alimentos que devo evitar:

- TEMPEROS: sal, temperos prontos que contenham sal - caldos em cubo ou tablete (carne, galinha, legumes), temperos prontos em sachê, glutamato monossódico e shoyu
- ENLATADOS E CONSERVAS: ervilha, palmito, milho, azeitona, picles, sardinha, atum, etc
- FRIOS E EMBUTIDOS: linguiça, salsicha, paio, chouriço, mortadela, presunto, apresuntado, salame, lombinho, bacon, toucinho defumado, etc.
- MOLHOS: maionese, ketchup, mostarda, molho tártaro, molho inglês, etc.
- SOPAS: industrializadas, miojo, lámen
- ALIMENTOS SECOS E DEFUMADOS: bacalhau, carne seca ou defumada, pertences de feijoada, etc
- PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS: batata frita, amendoim, salgadinhos de pacote, salgados como coxinha, quibe, empada e risoles, pizza, pastel, etc.
- PÃES E PRODUTOS DE PADARIA: pão francês, pão de forma, pão de queijo, pão sírio, bolachas salgadas/biscoitos
- BEBIDAS: isotônicos, refrigerantes, água tônica, sucos de caixinha.

Dúvidas? Agende uma consulta: (11) 2362-3140