



Sobre a Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca:

A **Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca** (AADIC) reúne doentes, familiares e amigos, e tem por objetivo promover, incentivar, orientar e dar apoio na área da Insuficiência Cardíaca, nomeadamente através da informação à população e promoção de melhores cuidados de saúde para esta condição.

Saiba mais em:

 www.aadic.pt/

 /aadiacardiaca

 /AADIC-Associação de Apoio aos Doentes com Insuficiência Cardíaca

 /AADIC IC

ALIMENTAÇÃO E INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Para controlar melhor a sua Insuficiência Cardíaca, para além de cumprir a medicação indicada pelo seu Médico, deve fazer uma alimentação saudável e ter atenção especialmente em relação ao:

- > controlo do peso;
- > consumo de sal;
- > controlo de líquidos diários;
- > ingestão de álcool;
- > alimentos com potássio;
- > consumo de gorduras

1. Controlo de peso

Pese-se diariamente à mesma hora e com a mesma roupa. Se aumentar mais de 2Kg em 3 dias, contacte o seu Médico ou Enfermeira da Consulta, poderá ser necessário ajustar a medicação



2. Consumos de sal

- > Reduza o sal na confecção dos alimentos, use ervas aromáticas e marinadas. Não utilize o saleiro à mesa.
- > Evite alimentos com teor elevado de sal (com mais de 600mg de sódio por 100gr de produto): queijos secos, charcutaria, fiambre e salsichas, biscoitos, bolos, fast-food.
- > Verifique os rotulos! (Prefira alimentos com menos de 150 mg de sódio por 100g de produto)





3. Controlo de líquidos diários

Siga as indicações, que lhe foram dadas na consulta de IC, em relação ao total de líquidos que pode ingerir por dia. Se tiver diarreia ou estiver um calor excessivo, poderá aumentar mais 100-200ml / dia o volume diário de líquidos.

Na quantidade de líquidos totais, não se esqueça de contabilizar também a sopa

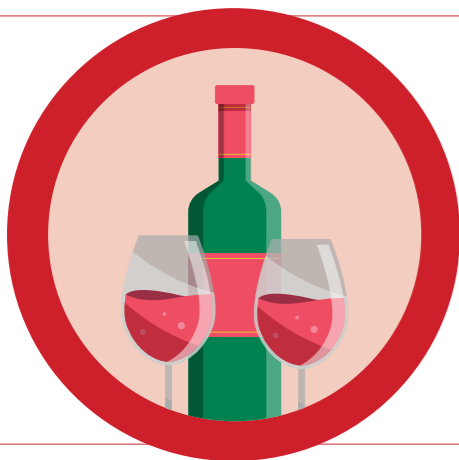


4. Ingestão de álcool

O consumo excessivo de álcool leva a um aumento dos batimentos cardíacos, prejudicando a sua insuficiência cardíaca.

No máximo poderá beber 1 a 2 doses* de álcool por dia, no entanto, se a sua situação clínica se agravar, deve mesmo abster-se de consumir álcool

*1 dose = 150ml



5. Alimentos ricos em potássio

Alguns dos medicamentos que toma, podem aumentar o potássio no sangue e poderá ser necessário fazer medicação específica.

Neste caso, reduza ou evite também, alimentos ricos em potássio:

- > Cereais integrais, pão integral
- > Frutos secos e oleaginosos: castanhas, nozes, amêndoas, passas;
- > Frutas cruas: banana, abacate, melão, citrinos, tomate, sumos
Não exceda as 250g (2 peças) de fruta por dia
- > Leguminosas: feijão, grão, ervilhas,...;
- > Legumes e Hortaliças: batatas;espinafres, couves
- Antes de cozinhar lave descasque e corte em pedaços pequenos.
Coloque-os de molho em água durante 24 horas. Mude de água pelo menos 2 vezes. Cozinhe sem utilizar o microondas nem o vapor e sem aproveitar água da cozedura.
- > Alimentos salgados;
- > Refeições pré-confeccionadas;
- > Carnes processadas



6. Consumo de gorduras

O consumo excessivo e o tipo de gorduras que escolhe, podem aumentar o seu peso e ser prejudicial para o seu coração.

Evite as gorduras processadas (pastelaria, pré-cozinhados, snack's) e as de origem animal (manteiga, banha, margarinas, gordura das carnes, gordura láctea) - Têm um teor elevado de gorduras saturadas e gorduras trans que causam processos inflamatórios no sistema cardiovascular

Deve seguir as indicações dadas na Consulta de Insuficiência Cardíaca e de Nutrição

Sabe o que é uma pitada de sal?



É a quantidade que consegue agarrar entre o polegar e o indicador

Vamos dar-lhe 2 exemplos de receitas saudáveis, confeccionadas com uma gordura e alimentos antioxidantes que são protectores do seu coração

Feijão frade estufado com ovo

- 4 pessoas

250 g de feijão frade demolido
2 c. de sopa de azeite
1 cebola média
3 dentes de alho
4 Folhas de hortelã
1 pitada de sal
1 fatia de pão torrado

Pique a cebola e o alho deixe alourar com o azeite. Coloque o feijão e a hortelã, cozinha 3 minutos. Adicione 100ml (meio copo) de água. Deixe cozinhar até o feijão estar cozido.

Reduza o liquido, se necessário, destapando a panela.

Sirva com ovo cozido ou escalfado e uma fatia de pão torrado

Filetes de pescada na frigideira

- 4 pessoas

4 filetes
3 c. sopa de azeite
4 dentes de alho
½ limão
1 pitada de sal
1 raminho de coentros

Tempere com 2 a 3 horas de antecedência os filetes com 1 c. de sopa de azeite, 2 dentes de alho e o sumo de limão.

Na hora coloque numa frigideira as 2 c. de sopa de azeite e 2 dentes de alho. Deixe alourar.

Coloque os filetes e a marinada de tempero. Cubra com uma tampa e deixe cozinhar 10 a 15 minutos. Sirva com casca de limão ralada e os coentros picadinhos.

Acompanhe com puré de batata ou batata cozida e brócolos cozidos

