

## Reduzir absorção de ferro:

- ♦ Se tem excesso de ferro no organismo deve evitar consumir alimentos como as iscas, rins, coração, ou lentilhas, marisco, crustáceos, bivalves.
- ♦ O ferro dos alimentos torna-se mais fácil de absorver quando acompanhado com alimentos ácidos. Sendo a vitamina C um ácido (ácido ascórbico) e, estando presente em vários alimentos (p.ex. citrinos, ananás, kiwi, tomate, vegetais frescos...), deve evitar-se a sua presença nas refeições que contenham alimentos ricos em ferro. Tente planear a sua ementa evitando esta a junção de ferro com vitamina C.

As pessoas que sofrem de drepanocitose têm frequentemente níveis baixos de **anti-oxidantes**, detectadas principalmente nas fases de desenvolvimento ou crescimento. Nestas alturas será benéfico poder aumentar o seu consumo.

Uma maior ingestão de **Zinco**, **Magnésio** e **Selénio** pode ser feita recorrendo a alimentos ou com suplementos, segundo as indicações do seu médico ou dietista.

Alimentos como as ostras, polvo, o mexilhão, ou nozes são uma fonte alimentar de **zinco**. Porém, e apesar de não serem alimentos de consumo diário, esta característica pode representar uma boa razão para aumentar a sua utilização mais regular.

Para aumentar o valor de **magnésio** tente incluir na sua alimentação alimentos como frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs, etc), cereais integrais, produtos feitos com farinhas integrais (pão, bolachas, tostas) ou chocolate. Ricos em **selénio** são os peixes, moluscos (polvo, choco, lulas) e marisco, os frutos oleaginosos, bem como os cereais e produtos feitos com as suas farinhas (pão, bolachas, tostas).



Comece já a cuidar da alimentação... é simples!  
Siga o nosso exemplo de menu ou dê asas à sua imaginação...  
e vá para a cozinha preparar o almoço.



As nossas sugestões ...

### “ Sopa de grão à florentina ”

Coza 1 batata grande (100g), a parte branca de 1 alho francês (100g), 1 cebola média (60g), espinafres (100g) e 1 colher de azeite. Junte 200gr de grão cozido, uma colher de azeite e triture com a varinha mágica. Quando servir coloque 1 colher de natas no centro de cada prato\*.

\* apenas no caso de necessitar de aumentar as calorias

### “ Massa verde de peru ”

Retire os talos maiores a um molho de agriões. Corte 500g de bifes de peru às tiras. Coza 300g de massa em água temperada com sal. Numa frigideira, coloque 1 alho picado e um fio de azeite e saltei os bifes de peru até ficarem corados. No final, junte a massa cozida, os agriões, 7 a 8 nozes e algumas passas, misturando tudo. Acompanhe a refeição com um Chá à hortelão: faça um chá preto, arrefeça com gelo e coloque umas folhas de hortelã para dar um sabor especial...

### “ Banana amendoada ”

Esmague a amêndoa num almofariz ou pique na máquina 1,2,3. Esmague uma banana com um garfo e polvilhe com a amêndoa.

*Nesta ementa fizemos um reforço de calorias, proteínas, cálcio e anti-oxidantes.*

*É uma refeição simples, rica e saborosa !*

Parceiros:

Projecto co-financiado pelo INR, I.P.  
Subprograma Participação Específica



# HEMOGLOBINOPATIAS



Mude um pouco  
a alimentação  
Ganhe muito  
em saúde



Rua Jaime Amorim Ferreira, nº 6 - 5º D  
Laranjeiro - 2810-231 Almada  
Tel/Fax: 211 813 742 - Tlm: 967690577  
sede@appdh.org.pt - www.appdh.org.pt  
Facebook: APPDH Hemoglobinopatias

## Hemoglobinopatias : a Saúde pela Alimentação

Tem sido largamente referido na literatura e constatado na prática clínica o atraso de crescimento e desenvolvimento em doentes com Hemoglobinopatias ( Talassémia e Drepanocitose ou Anemia de Células Falciformes ).

Os doentes apresentam um metabolismo muito acelerado, pela sua anemia e hemólise crónicas e também pelas crises dolorosas vaso-oclusivas frequentes, que levam a necessidades calóricas e de micronutrientes muito aumentadas. É por esta razão que estes doentes tendem a ter um peso abaixo do normal para a idade e um défice de crescimento e de maturação óssea. Apesar das causas serem múltiplas poderemos dar alguma ajuda com algumas regras alimentares básicas, para o seu dia-a-dia, que no entanto deverão ser sempre complementadas com o conselho médico individualizado e adequado à idade.

A necessidade de transfusões frequentes, como acontece na Talassémia Major, implica que deverá haver um cuidado muito

grande com a não ingestão de produtos ricos em ferro pois ele já se encontra em excesso no organismo devido às transfusões, fazendo estes doentes uma terapia quelante para a sua extracção. Manter o organismo hidratado é possivelmente a regra nutricional mais difundida nas pessoas com drepanocitose. Beba água e outros líquidos ao longo do dia.

Algumas dicas que podem ajudar a aumentar o **suporte líquido**:

- ◆ Chás e tisanas são uma boa alternativa e podem ser consumidos frios ou quentes.
- ◆ Se tende a esquecer-se deste hábito, coloque um alarme no telemóvel ou adote a prática de sempre que precisar de ir à casa-de-banho, beba novamente líquidos, de modo a manter o seu organismo sempre hidratado.
- ◆ Não esqueça que em dias quentes ou quando fizer actividade física intensa deve aumentar a ingestão de líquidos.

As necessidades de **energia/calorias**, estão aumentadas, e devido ao processo inflamatório as necessidades de **proteínas** também, mas nem sempre existe o apetite necessário para aumentar a ingestão de alimentos.

As calorias e as proteínas são necessárias para otimizar o crescimento e para que o organismo tenha energia para o normal desenvolvimento.

Como os alimentos mais ricos em proteínas são os de origem animal (carne/peixe/ovos) e nem sempre há tendência para estes alimentos. Por isso aqui deixamos algumas indicações que ajudem o seu consumo.



Damos algumas dicas que podem ajudar a aumentar o **suporte calórico e/ou proteico**: Sabendo que habitualmente recomendamos que o azeite seja colocado apenas no final da confecção da sopa, neste caso para aumentar as calorias da sopa vamos sugerir que na sua preparação coloque o azeite no início da cozedura, o facto de ferver, vai reduzir o “sabor” do azeite e assim pode juntar nova dose no final, sem que o sabor da sopa fique alterado.

- ◆ Inclua leguminosas na base da sopa, pois para além de ricas em glícidos (como a batata) têm uma quantidade apreciável de proteínas e minerais.
- ◆ Quando o apetite não é grande, é mais fácil beber líquidos que ter de mastigar, por isso sugerimos que faça batidos de leite com fruta, ou junte bolacha triturada (pode picar na 1, 2, 3 e guardar num recipiente). Desde que não existam contra-indicações pode também juntar uma colher de natas.
- ◆ Faça sandes mistas, colocando 2 ingredientes (ex: manteiga e fiambre ou queijo e fiambre).
- ◆ Junte frutos oleaginosos (nozes, amêndoa, avelã...) picados aos seus pratos, para além de aumentar as calorias, irá fornecer uma dose extra de alguns micronutrientes cujas necessidades estão aumentadas nestas patologias.
- ◆ Se verificar que a quantidade de carne ou peixe ingerida nas refeições principais é inferior à recomendada pelo seu médico ou dietista (esta tem de ser adaptada à fase de desenvolvimento e peso do indivíduo), poderá nas refeições intermédia comer uma sandes com um alimento proteico, como “prego” ou hambúrguer no pão, ovo mexido, omeleta, ou atum. Os mais velhos podem gostar ainda de sandes de salmão fumado.

O metabolismo do osso é complexo e influenciado por factores como a actividade física, exposição solar ou o suporte nutricional. São vários os nutrientes que actuam no desenvolvimento do osso, e em situações de doença pode ser necessário fazer um reforço. Os produtos lácteos são boas fontes alimentares de **cálcio e/ou vitamina D**, importantes no metabolismo ósseo. O leite e o iogurte ainda contêm uma quantidade apreciável de água que ajuda a manter o organismo hidratado.



Sugerimos algumas dicas que podem ajudar a reforçar os níveis de **cálcio ou vitamina D**, importantes no metabolismo ósseo:

- ◆ Ingira 2 a 3 porções de produtos lácteos por dia.
- ◆ Pode utilizar leite na confecção de alimentos como purés, cremes, ou molhos ou pode colocar queijo sobre os pratos de forno (gratinado).
- ◆ Se gostar de papas pode preparar as papas lácteas com leite.
- ◆ Sempre que beber leite, iogurte ou fizer sobremesas com leite pode juntar uma colher de leite em pó.
- ◆ Faça sobremesas com leite (aletria, arroz doce, pudim, etc), aumentam a capacidade calórica, de proteínas e ainda de cálcio e vitamina D.
- ◆ No Verão, faça gelados em casa, utilizando leite e juntando fruta, ou bolachas. São uma boa opção para as refeições intermédias, mas não devem substituir as refeições principais.
- ◆ Alguns vegetais são ricos em cálcio mas por terem outros constituintes (oxalatos) o cálcio não é facilmente absorvido, no entanto algumas excepções, que pode incluir na dieta são os bróculos ou os agriões. Por vezes são mais bem “tolerados” quando disfarçados (ex: puré de batata e bróculos, lasanha com agriões).
- ◆ **Atenção:** a dose diária de leite não deve ultrapassar as porções que o seu médico ou dietista achar indicados para cada doente (1 porção é igual a consumir 1 copo de leite ou 1 iogurte ou 1 fatia de queijo).

Apesar destes doentes terem anemias muitas vezes graves, podem não ter falta de ferro, antes pelo contrário.

Às vezes, e tal como é normal nos doentes com talassémia major, que têm a necessidade de realizar transfusões de sangue regulares, existe uma grande tendência para aumentar a quantidade de ferro presente no organismo, tornando-se nocivo e muitas vezes extremamente grave e em alguns casos fatal. Na drepanocitose (ou anemia de células falciformes) a acumulação pode não ser tão elevada mas também ocorre regularmente ao longo dos anos. Fale com o seu médico e adote as recomendações ao seu caso.

