



SIMPÓSIOS
WORKSHOPS
PÓSTERS

Formar,
Especializar
para melhor
Cuidar.



Abordagem nutricional na Insuficiência Cardíaca Congestiva

Dainy Laza Peña
Nutricionista
Clínica Multiperfil



Insuficiência Cardíaca Congestiva (ICC)

Estado catabólico complexo, que leva a um prognóstico não favorável.

Principais sinais e sintomas → perda de peso gradual.

Afeta → músculos, tecido gorduroso, ossos e o próprio coração.

estágios finais → caquexia cardíaca (perda de peso, sem edema, involuntária, de mais do que 6% do peso corporal total no período de seis meses)

↑ **Mortalidade**



Terapia nutricional

Utilizada como recurso no tratamento

Uma intervenção precoce com adequação da oferta calórica e do suprimento de todos os nutrientes necessários, pode influenciar não só a evolução clínica, como também atenuar o quadro de caquexia cardíaca.





Avaliação do estado nutricional

- Identificar distúrbios nutricionais presentes.
- Planejar a intervenção terapêutica nutricional adequada.
- Auxiliar na recuperação e manutenção do estado de saúde do indivíduo.

Realizada por meio de indicadores antropométricos, bioquímicos e de consumo alimentar, utilizados de forma integrada.



Indicadores antropométricos

Obtidos → modos simples, rápido e com uso mínimo de equipamentos.

Utilizados → pesquisas de avaliação nutricional.

Interpretados → sexo, idade.

Classificados → padrões de referência.

Indicadores bioquímicos

Incluem dosagens de proteínas plasmáticas, tais como albumina e transferrina.



Terapia Nutricional

- Energia
- Carboidratos
- Proteínas
- Lípidos
- Restrição de Sódio e Líquidos
- Potássio
- Outros Minerais e Vitaminas
- Álcool
- Fracionamento e Volume



Energia

Ocorre uma perda de peso que pode chegar a um déficit de 20%.

Devido → alterações no organismo que afeta o estado nutricional.

O trato digestivo é o mais afetado principalmente em níveis de compressão gástrica, congestão hepática, edema da alça intestinal, enteropatia perdedora de proteína, náuseas, falta de apetite, dispneia e fadiga.

Todos esses sintomas contribuem para anorexia.



Energia

↑ taxa metabólica basal em torno de 18% em comparação com indivíduos saudáveis.

↑ demanda energética, pelo trabalho dos músculos respiratórios, pelo miocárdio hipertrofiado e pelo sistema hemopoiético o que contribui para o aumento da taxa metabólica basal.

Para o cálculo do gasto energético devem-se considerar os fatores injúria e atividade.

→ **Recomendações de 25 a 30cal/kg peso ideal/dia.**



Carboidratos

Estudos científicos mostra que dietas com menor percentual de carboidratos e maior quantidade de gordura e proteína conseguem diminuir o quociente respiratório entre 15 e 17%.

Caso haja doenças associadas com DM e triglicerídeos, os monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos deverão ser alterados.

→ **recomendações de HC 50 e 60%**

→ **recomendações de fibras entre 20 e 30g/dia**



Proteínas

As recomendações deste macronutriente deve ser **entre 15 e 20%** do valor calórico total da dieta.

No caso de Desnutrição deverá ser de **2g/kg peso/ dia.**

Na diminuição da função renal deverá ser **de 0.8g/ kg de peso/ dia.**



Lípidos

A gordura da dieta deve ser entre **25 e 30% do valor calórico total.**

Maior quantidade de gorduras polinsaturadas e monoinsaturadas e **até 200g de colesterol/dia.**

Nos casos de dislipidemias a quantidade de gordura deve ser ajustada em função do tipo de dislipidemia e dos fatores de risco associados.



Restrição de Sódio e Líquido

A restrição de sódio varia de acordo com o grau de ICC e balanço hidroeletrolítico.

No paciente com insuficiência cardíaca severa, a ingestão de sódio deve ser, no máximo, de 2-3g/dia, podendo ser modificada de acordo com o sódio plasmático e a tolerância à dieta hipossódica.





Mudanças nos hábitos alimentares (sódio)

Não utilizar saleiro à mesa;

Preparar os alimentos com uma quantidade mínima de sal (uma tampinha de caneta esferográfica pode ser usada de medida para 1g de sal);

Evite os Enchidos (salsicha, linguiça, hambúrguer), mortadela, presunto, fiambre)

Evite alimentos enlatados, conservas e defumados.



Mudanças nos hábitos alimentares (sódio)

Evite o consumo de todos os tipos de temperos industrializados (caldos, maionese, etc.)

Substitua-os por temperos naturais (secos ou frescos)

Prepare os molhos em casa

Evite laticínios com sal (manteiga, queijo)

Evite bolachas e salgadinhos (cream cracker, água e sal, batata chips)

Capriche nos temperos naturais



Restrição de Sódio e Líquido

Recomendações → Quantidade máxima de 2,0L/dia

Contando com preparações de sumos, papas e algumas frutas que apresentam grandes quantidades de líquido.

Pacientes com estado congestivo, a ingestão hídrica pode ser menor, devendo ser restringida de acordo com a superfície corporal, na busca de um balanço hídrico negativo inicial, até que se alcance um estado normovolêmico.





Potássio

A diminuição deste mineral pode levar à toxicidade digital, caracterizada por anorexia, náuseas, vômitos, desconforto abdominal, alucinações, depressão, sonolência e arritmias cardíacas.

Recomendações → 50-70 mEq

Caso apresentar comprometimento renal a recomendação deve ser reavaliada.





Outros Minerais e Vitaminas

cálcio e **magnésio** → deficiências desses minerais podem agravar arritmias cardíacas.

A hipomagnesemia causa, também, balanço positivo de sódio e negativo de potássio. Os pacientes que utilizam diuréticos que agem na alça têm aumentada a perda de magnésio e de cálcio.

selênio → deve ser monitorada para que não haja deficiências. Este mineral parece ter relação com a severidade da IC. Ele é um constituinte da enzima antioxidante glutatona peroxidase.



Outros Minerais e Vitaminas

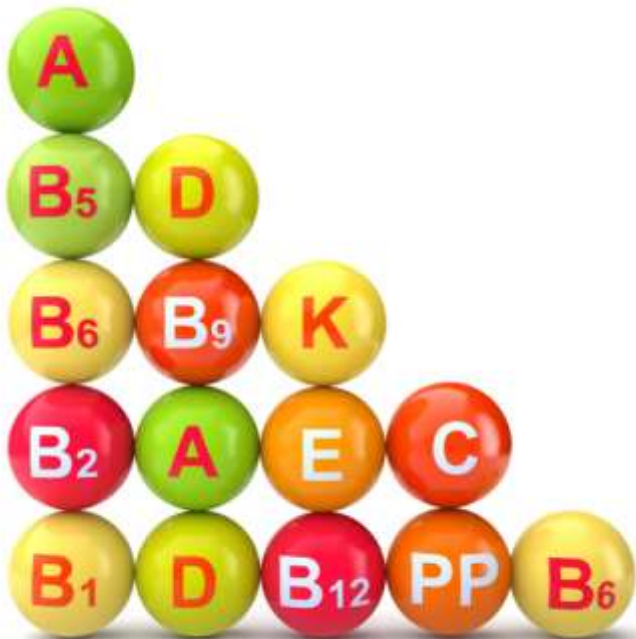
Zinco → Em ratos, a deficiência de zinco é associada ao alto nível de peróxido de lipídeo no coração, que é um marcador de estresse oxidativo, sugerindo que o zinco age como um antioxidante.

Tiamina → a deficiência leva a um prejuízo do metabolismo oxidativo especialmente dos carboidratos, favorecendo um acúmulo de piruvato e lactato, o que pode agravar a insuficiência cardíaca.



Outros Minerais e Vitaminas

As vitaminas antioxidantes C e betacaroteno estão mais baixas nos pacientes com IC.



Apesar da vitamina E ser conhecida pela sua atividade antioxidante, sua suplementação não melhora de forma significativa o prognóstico ou a classe funcional ou, mesmo, a qualidade de vida dos pacientes com IC.



Álcool

O álcool reduz a contratilidade miocárdica e pode causar arritmias.

Alguns estudos demonstraram que o consumo moderado de álcool, **até 30g/dia para homens e 20g/dia para mulheres**, não apresenta efeitos prejudiciais à insuficiência cardíaca.

Porém, pacientes com IC devem ser orientados no sentido de minimizar a ingestão de bebidas alcoólicas.





Fracionamento e volume

O fracionamento da dieta deve ser de 5 a 6 refeições/dia para diminuir o trabalho cardíaco, facilitar a ingestão calórica e diminuir a plenitude pós-prandial.

A consistência da dieta deve ser modificada em casos de dispneia, disfagia (dificuldade de deglutir), odinofagia (dor durante a deglutição) e dificuldade mastigatória.

Suplementação → ingestão oral estiver abaixo de 60%



Práticas alimentares e comportamentos saudáveis para prevenção de ICC:

- ✓ Escolher uma dieta variada com alimentos de todos os grupos alimentares (pães, cereais, raízes e tubérculos/ hortaliças/ frutas/ leguminosas/ carnes e ovos/ produtos lácteos/ óleos e gorduras/açúcares);
- ✓ Dar preferência a frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais;
- ✓ Ficar atento ao modo de preparo dos alimentos para garantia de qualidade final, dando prioridade aos alimentos em sua forma natural, e à preparações assadas, cozidas em água ou vapor, e grelhadas;



- ✓ Ler os rótulos dos alimentos industrializados para conhecer o valor nutritivo do alimento que será consumido;
- ✓ Evitar alimentos muito calóricos e ricos em gordura saturada ou sódio, que é utilizado como conservante e, por isso, está presente em grande parte dos alimentos industrializados;
- ✓ Utilizar açúcares, doces, sal e alimentos ricos em sódio com moderação; Consumir apenas 10% de sua ingestão calórica total em forma de doces ou açúcar de 150 a 200 kcal, evitar adicionar sal à mesa e alimentos industrializados ricos nesse nutriente;

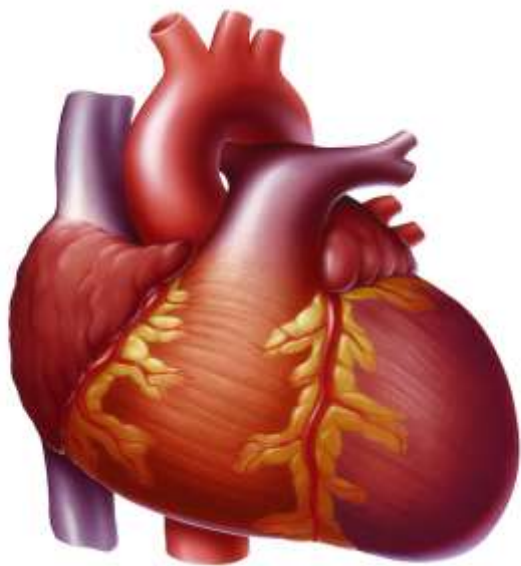


- ✓ Consumir alimentos com baixo teor de gordura. Preferir gorduras insaturadas (óleo vegetal), leite magro e carnes magras;
- ✓ Praticar atividade física diariamente – ao menos 30 minutos, e mudar hábitos rotineiros (preferir escadas à elevadores, por exemplo)





“Que a alimentação seja seu único remédio”



OBRIGADA