



Educação
em Saúde

VOL. 103

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Orientações alimentares para pacientes em **Terapia Antirretroviral**

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Orientações alimentares
para pacientes em
Terapia Antirretroviral

Serviço de Nutrição e Dietética

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Tratamento medicamentoso e alimentação	7
Prevenção de complicações e doenças crônicas decorrentes do tratamento medicamentoso	9
Segurança e higiene de alimentos	12

Apresentação

Este manual foi elaborado pelas nutricionistas e professoras do Serviço de Nutrição e Dietética do HCPA, baseado nas recomendações mais recentes do Ministério da Saúde e de órgãos de referência internacional em Nutrição. Seu objetivo é orientar sobre práticas alimentares saudáveis e a segurança na ingestão de alimentos, além de prevenir complicações e efeitos colaterais da Terapia Antirretroviral (TARV).

Tratamento medicamentoso e alimentação

Alguns dos medicamentos que fazem parte da terapia antirretroviral (TARV) podem provocar efeitos colaterais que interferem na ingestão, digestão e absorção dos nutrientes. No quadro abaixo, você encontra recomendações sobre cuidados com a sua alimentação de acordo com o medicamento que utiliza.

Medicação	Orientação
Didanosina, Indinavir, Azitromicina	Ingerir uma hora antes ou duas horas após refeição.
Tenofovir, Amprenavir	Ingerir com alimento gorduroso. Preferir as gorduras de melhor qualidade, por exemplo: azeite, abacate e oleaginosas.
Efavirenz	Evitar ingerir com alimento gorduroso (por exemplo: azeite, abacate, oleaginosas, queijos, frituras, <i>fast foods</i> em geral etc.).
Saquinavir	Ingerir com refeição completa (café da manhã/almoço/janta).
Lopinavir, Atazanavir, Cetoconazol, Dapsona, Fluconazol, Etionamida	Ingerir com alimento (refeição principal ou lanches, como: frutas, laticínios e oleaginosas).
Rifampicina	Ingerir uma hora antes ou duas horas após refeição, com um copo de água. Pode ser com pequena quantidade de alimento, caso ocorra irritação gastrointestinal. Diminuir o consumo de alimentos ricos em purinas ¹ .
Isoniazida	Ingerir uma hora antes ou duas horas após refeição. Pode ser com pequena quantidade de alimento caso ocorra irritação gástrica. Evitar alimentos ricos em tiramina e histamina, que são: queijos envelhecidos e preparações com eles (pizza, por exemplo), carnes e peixes defumados, linguiça defumada, salame, mortadela, extrato de carne, soja, molho de soja, tofu, vinho.
Pirazinamida, Etambutol	Diminuir o consumo alimentos ricos em purinas ¹ .
Anfotericina B	Garantir consumo frequente de alimentos ricos em potássio ² .
Itraconazol	Ingerir com a refeição completa (café da manhã/almoço/janta), acompanhado de bebida ácida (sucos naturais de laranja, limão, goiaba).

Sulfametoxazol + Trimetoprima	Ingerir uma hora antes ou duas horas após refeição com um copo de água ou ingerir com alimento, caso ocorra irritação gastrointestinal.
Nistatina	Se for comprimido, ingerir com alimentos.
Dolutegravir	Ingerir com ou sem alimentos. Conversar com o médico para recomendação específica.
Lamivudina	Ingerir com ou sem alimentos.
Raltegravir	Ingerir sempre no mesmo horário, mantendo rotina alimentar semelhante.

¹ Alimentos ricos em purinas: caldos em geral, miolos, molho e extrato de carne, coração, rins, moela, mexilhão, perdiz, sardinha, produtos de padaria e cervejaria.

² Alimentos ricos em potássio: batata doce, batata branca, feijões, lentilha, ervilha, tomate, espinafre, laranja, banana, mamão, melão e ameixa.

Atenção

No tratamento com antirretrovirais é importante assegurar a ingestão de 1,5 a 2,5 litros de água por dia (três a cinco garrafinhas). O uso de erva de São João (*Hypericum*), cápsulas de alho, *Ginseng*, *Ginkgo-biloba* e equinácea altera o efeito dos antirretrovirais. Fale com seu médico caso você faça uso de algum deles.

Se você possuir um dos sintomas abaixo, siga as seguintes recomendações:

Náuseas e saciedade precoce (sentir-se satisfeito mais cedo do que o normal ou depois de comer menos do que o habitual)

- Coma devagar, mais vezes ao dia, em quantidades pequenas, e mastigue bem os alimentos.
- Evite o consumo de líquidos logo antes ou durante as refeições.
- Evite o consumo de alimentos fritos, gordurosos, muito doces, apimentados ou com odor marcante.
- Evite deitar-se logo após as refeições.

Xerostomia (boca seca)

- Prefira o consumo de alimentos macios e úmidos, como sopas, alimentos com molhos, ensopados, cremes, purês.
- O consumo de alimentos gelados pode ajudar. Experimente utilizar pedra de gelo na boca, como se fosse uma bala.
- Ingira pequenos goles de água durante a refeição e evite comidas muito salgadas.
- Alimentos ácidos (laranja, limão) podem estimular a produção de saliva. Evite-os caso apresente lesões na boca.
- O consumo de álcool, caféina e tabaco deve ser evitado.

Prevenção de complicações e doenças crônicas decorrentes do tratamento medicamentoso

A terapia antirretroviral, apesar de ser muito importante, pode causar alguns efeitos adversos, como aumento do açúcar e gordura no sangue e alterações na distribuição da gordura corporal. Estas alterações podem levar a doenças como diabetes, pressão alta e doenças do coração, por isso é importante adotar um estilo de vida saudável, cuidando da alimentação, praticando pelo menos 30 minutos de atividade física diária, diminuindo o consumo de álcool e/ou outras drogas e cessando o tabagismo (se for o seu caso).

Veja a seguir os principais cuidados alimentares para prevenção e controle desses possíveis efeitos:



SAL

Evite alimentos com muito sal (embutidos, enlatados) e temperos prontos que o contenham (caldos). Use temperos naturais que aumentem o sabor dos alimentos. Exemplos: cebola, salsa, manjeriço, manjerona. Retire o sal da mesa. O consumo diário de sal deve ser de até 5g (uma colher de chá).



AÇÚCAR E GORDURA

Limite a ingestão de açúcar, refrigerantes, suco artificial, doces e guloseimas em geral. Reduza o consumo de carnes gordurosas, embutidos, produtos de padaria e biscoitos industrializados. Utilize o mínimo de óleo vegetal nas preparações.

Manter uma alimentação saudável:

- Comer e preparar mais alimentos que são obtidos da natureza ou sofrerem poucos processos para chegar à cozinha (exemplos: arroz, feijão, aipim, batata doce, saladas, frutas, carne, ovos e leite).
- Comer menos alimentos industrializados / prontos (exemplos: enlatados, temperos prontos, comidas congeladas e *fast foods*).



FRUTAS E VERDURAS

Consuma diariamente porções variadas, pois trazem nutrientes específicos e são ricos em vitaminas e minerais. Valem quaisquer vegetais que você preferir e tiver como consumir. Não existem frutas ou verduras proibidas, coma sem receio.



FIBRAS

Consuma alimentos na versão integral e menos processados (faça em casa). Exemplos: pães, massas, biscoitos e arroz integrais. Outras fontes de fibras são grãos, como: feijão, aveia, linhaça, gérmen de trigo e frutas e verduras.

Saiba mais:

- As melhores formas de preparo dos alimentos (carnes, massas, legumes e verduras) são a assada, a cozida e a ensopada.

- Consoma carnes brancas como frango ou peixe, na maioria dos dias da semana. No caso de carne vermelha, opte por cortes magros como patinho, maminha, músculo, lagarto, coxão duro ou mole. Retire a pele do frango e a gordura aparente da carne de gado antes de cozinhar.
- Não devem fazer parte da dieta habitual, devido ao alto teor de açúcar e/ou gordura:
 - açúcar adicional em bebidas;
 - geleias, doces, tortas, pudins, chocolates, bombons e doces em geral;
 - bebidas alcoólicas, bebidas adoçadas como: refrigerantes e sucos industrializados (de caixinha ou em pó);
 - banha, toucinho, bacon;
 - preparações fritas, milanesas ou empanadas;
 - queijos amarelos, presunto, salame, mortadela, linguiça, salsicha, salsichão, bacon;
 - alimentos industrializados que contenham gordura vegetal hidrogenada (gordura trans) na lista de ingredientes. Exemplos: sorvete, bolacha recheada, molhos para salada, croissant, margarina, pizza e lasanha congelada;
 - creme de leite, nata, azeite de dendê, leite de coco.

Leia sempre o rótulo dos alimentos e evite aqueles que contenham em sua composição grande número de ingredientes ou que contenham como primeiro na lista: açúcar / açúcar invertido / glicose / sacarose / mel / melado / açúcar mascavo / xarope ou glucose de milho / gordura vegetal hidrogenada / gordura interesterificada / gordura vegetal / gordura trans.

Consuma cinco cores de frutas e verduras ao dia. Uma sugestão simples para garantir o consumo destes alimentos é ingerir salada nas refeições principais e frutas nos intervalos. Caso não seja possível comer cinco tipos, tente ingerir o mais próximo disso que conseguir.



VERMELHO - Acerola, cebola vermelha, cereja, ciriguela, goiaba, maçã, melancia, morango, pera vermelha, romã, pimentão vermelho, rabanete e tomate



AMARELO - Abacaxi, abóbora, batata, batata doce, caju, carambola, caqui, cenoura, damasco, laranja, mamão, manga, maracujá, mexirica, moranga, melão, milho, pêssego e pimentão amarelo



ROXO - Alcachofra, almeirão roxo, alface roxa, ameixa preta, amora, azeitona preta, batata roxa, beringela, beterraba, cebola roxa, figo, jaboticaba, mirtilo, framboesa, repolho roxo e uva roxa



VERDE - Abacate, abobrinha, acelga, almeirão, alface, azeitona verde, brócolis, cebolinha, couve, chuchu, ervilha, kiwi, limão, pepino, pimentão verde, repolho, salsa, uva verde e vagem



BRANCO - Aipim, aipo, alho, aspargo, banana, batata, cebola, cogumelo, couve-flor, endívia, graviola, nhamê, nabo, pera e pinha

Segurança e higiene de alimentos

A imunodeficiência pode tornar o paciente em terapia antirretroviral mais vulnerável a adquirir uma doença transmitida por alimentos, caso consuma alguma comida contaminada. Por isso, devem ser tomados alguns cuidados com a escolha, higiene, manipulação, preparo e conservação dos alimentos. É importante lembrar que nem sempre estes apresentam alteração em sua cor, aroma, gosto e textura.

Os principais cuidados gerais são:

- manter o ambiente de moradia limpo, seco e arejado;
- a pessoa que manipula o alimento deve manter cuidados de higiene pessoal (banho regular, avental limpo, cabelos presos) e lavar as mãos, antes e durante a manipulação dos alimentos, com água e sabão;
- a melhor forma de proteger os alimentos é através do cozimento, pois os micro-organismos patogênicos não resistem a altas temperaturas;
- os alimentos que serão consumidos crus (frutas e hortaliças) devem ser higienizados da seguinte forma:



Lavar as folhas, frutas e hortaliças um a um com água potável



Colocar em solução de água clorada com 30 min (1 litro de água + 1 colher de sopa de água sanitária ou 2 gotas de hipoclorito de sódio)



Enxaguar em água corrente

- os alimentos cozidos e crus não higienizados devem ficar longe dos cozidos, para não correr risco de contaminação;
- o alimento deve ser preparado e consumido o mais rapidamente possível e não deverá ficar sem refrigeração por mais de duas horas. Isso evita a multiplicação aumentada em temperatura ambiente dos micro-organismos que podem gerar toxinfecções;

- nos estabelecimentos de venda dos alimentos, é importante ficar atento a esses cuidados, bem como à limpeza e condições do local de exposição dos alimentos.

Dicas na hora da compra:

- Observe sinais de embalagens alteradas ou fora do prazo de validade. Alimentos vencidos, mal conservados ou com alguma alteração nas suas características não devem ser consumidos, devendo ser desprezados em sua totalidade.
- Não compre legumes ou frutas manchados, mofados, com partes moles ou danificadas.
- Vegetais folhosos devem apresentar a sua cor característica, sem manchas amarelas ou sinais de envelhecimento.
- Carnes devem apresentar sua cor, odor e aspectos característicos. Devem estar perfeitamente congelados, duros ao toque, sem que as embalagens mostrem sinais de estarem amolecidas ou molhadas.
- Cereais e leguminosas não devem apresentar mofo, bolor ou carunchos.



SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90610-910
Fone (51) 3359.8000
www.hcpa.edu.br