

Pelo seu coração, controle a sua sede e o que bebe.

A quantidade de líquido em excesso que acumula entre os seus tratamentos poderá ter um efeito negativo no seu coração, na sua saúde e bem-estar, podendo até colocar a sua vida em risco.

Para este risco ser menor, é importante que esta quantidade de líquido seja inferior a 5% do seu peso, que controle a sua sede e o que bebe.

Controle a SEDE



Reduza ao mínimo a ingestão de sal e de sódio.

Adicione a menor quantidade possível de sal aos alimentos (idealmente nenhuma).

Verifique os rótulos dos produtos processados para verificar se o teor de sal ou sódio é muito elevado, preferindo os mais adequados.



Controle os ganhos de peso entre os tratamentos.

Deste modo, evita a elevada sensação de sede após o tratamento quando os ganhos de peso são elevados.



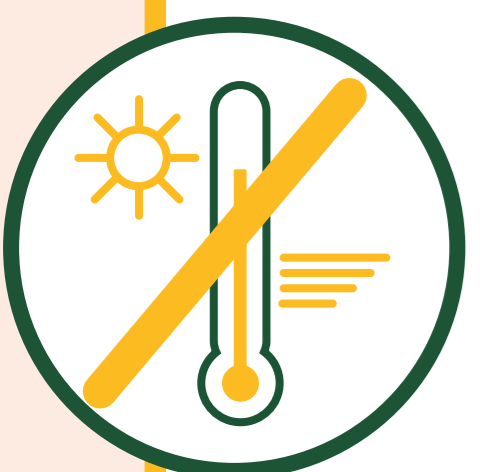
Mantenha o sabor dos alimentos, mas não o sal.

O sal aumenta o sabor dos alimentos, no entanto, se reduzir gradualmente a quantidade de sal que adiciona e aumentar a quantidade de ervas aromáticas e especiarias que adiciona, será mais fácil fazer esta redução.



Cuide da sua boca e tenha uma boa higiene oral.

Uma boa higiene oral, com lavagem regular dos dentes (2x/dia) e o uso de elixir oral, contribuem para uma menor sensação de sede e um maior sabor dos alimentos, evitando a necessidade de adicionar sal.



Evite ambientes quentes e secos.



A cafeína, as bebidas doces e as bebidas alcoólicas poderão aumentar a sua sede

Reduzir a quantidade de café que bebe por dia ou trocar por descafeinado, e reduzir ao mínimo a ingestão de bebidas doces e de bebidas alcoólicas, ajudá-lo-ão a controlar a sede.

Controle o que BEBE



Tenha em atenção todas as fontes de líquidos.

Alimentos como o iogurte, gelatina, sopa e o gelo também são fontes de líquidos que deverão ser evitadas.



Controle e quantifique os líquidos que bebe.

Estabeleça a quantidade máxima de líquidos que poderá beber para não exceder o ganho de peso recomendado, assim será mais fácil controlar o que bebe durante o dia. O seu nutricionista ajudá-lo-á neste controlo



Para beber use copos pequenos, será mais fácil controlar a quantidade.



Prefira líquidos à temperatura ambiente ou ligeiramente frescos.



Siga o seu plano alimentar individualizado.

No seu plano alimentar estão indicadas as quantidades de líquidos ajustadas à sua situação clínica.

Controlar o ganho de peso é um desafio que sabemos que é capaz de superar!