

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

ANEMIA



É a condição caracterizada pela diminuição no número de hemácias (glóbulos vermelhos) ou quantidade de hemoglobina na corrente sanguínea. A anemia altera a quantidade de oxigênio transportado para as células do nosso organismo para a produção de energia, assim sendo, fadiga, fraqueza, tontura e falta de ar são os principais sintomas.

As causas da anemia são diversas e incluem carências alimentares, fatores hormonais, genéticos e imunológicos.

O diagnóstico é feito através da avaliação dos exames laboratoriais de hemograma completo e testes adicionais, como dosagem de ferro e vitaminas (B12 e B9) e da avaliação física.

Para que o tratamento seja eficaz é necessário a conjugação de dois fatores: a medicação e a **alimentação adequada**, respeitando as necessidades individuais.

CLASSIFICAÇÃO DAS ANEMIAS

01 Anemia Ferropriva

Definição: É a **deficiência de ferro** no sangue. Ocorre com maior frequência em gestantes e crianças pequenas, pois são períodos da vida em que a necessidade de ferro está aumentada. Outra causa importante é a perda excessiva de sangue.

Sinais e sintomas: Palidez de pele e mucosas (parte interna dos olhos e gengiva), fadiga, anorexia, crescimento afetado, falta de concentração e energia para o trabalho e atividades diárias.

Orientações para uma alimentação rica em Ferro

- ❖ De preferência, no almoço e no jantar, ingira carnes vermelhas magras ou carnes de aves, de peixe, vísceras (fígado, coração, moela).
- ❖ Consuma diariamente leguminosas como feijão (todos os tipos), ervilha, lentilha, grão de bico, fava ou soja.
- ❖ Consuma vegetais como beterraba e os de coloração verde-escuros: espinafre, agrião, acelga, caruru, brócolis, cheiro verde, coentro, couve, taioba, pimentão.



É importante não substituir o almoço e jantar por lanches, pois não são suficientes para atingir as necessidades diárias de ferro.

Como melhorar o aproveitamento do ferro?

- ❖ A vitamina C tem o poder de aumentar a absorção de ferro de origem vegetal organismo.

Alimentos ricos em Vitamina C: acerola, laranja, limão, goiaba, caju, tangerina, abacaxi, kiwi, morango, manga, maracujá, caqui.

O que prejudica o aproveitamento do ferro?

- ❖ Café, chá preto, mate, guaraná natural, refrigerante, aveia, linhaça, queijo, leite, iogurte, sorvete, pudim, chocolate, dentre outros.



É necessário evitar o seu consumo no almoço e no jantar, junto com os alimentos ricos em ferro.

02 Anemia Megaloblástica

Definição: É a **deficiência de ácido fólico (vitamina B9) ou vitamina B12.**

Causas: Baixa ingestão ou dificuldade de absorção dessas vitaminas, como cirurgia bariátrica, ressecções intestinais, também o uso constante de alguns antibióticos, medicamentos quimioterápicos, anticonvulsivantes, anticoncepcionais, álcool, vegetarianos estritos (sem reposição).

Sinais e Sintomas: Fadiga, dispneia (dificuldade de respiração), glossite (língua avermelhada), fraqueza, parestesia (sensação de formigamento).

Orientações para uma alimentação rica Ácido Fólico

- ❖ Hortaliças verde-escuras: espinafre, agrião, acelga, caruru, brócolis, cheiro verde, coentro, couve, taioba, pimentão.
- ❖ Cereais integrais e grãos secos como amendoim, nozes, avelã, castanha de caju, semente de girassol.
- ❖ Frutas cítricas: abacaxi, acerola, caju, laranja, limão, morango, pêssego, romã, tangerina, uva, dentre outras.

Orientações para uma alimentação rica em Vitamina B12

- ❖ Incluir no almoço e no jantar carnes vermelhas magras ou carnes de aves, de peixe (sardinha, atum, arenque, mexilhão, salmão) ou frutos do mar (ostras, caranguejos), ovos, vísceras (fígado, coração, moela);
- ❖ Investir em leite e derivados nas refeições intermediárias (café da manhã e lanche da tarde);
- ❖ Ótima opção para os vegetarianos: levedura nutricional e cereais fortificados.

Necessário o acompanhamento periódico com o médico e nutricionista para avaliação dos exames laboratoriais, da ingestão dietética e caso haja necessidade, haverá prescrição suplementar.

03 Anemia Falciforme

Definição: **Distúrbio hereditário**, em que as células assumem o formato de foice, podendo obstruir o fluxo sanguíneo, causando fortes dores.



O *Teste do Pezinho* realizado nas maternidades é o primeiro exame para o diagnóstico da doença. Em crianças e jovens é feito um exame para medir e identificar os diferentes tipos de hemoglobina.

Sinais e sintomas: Crises de dor; Síndrome mão-pé: mais comum em crianças pequenas, causa inchaço, dor e vermelhidão nas mãos e pés; Infecção e febre; Icterícia (cor dos olhos e pele amarelados); Fadiga; dentre outros.

E como a alimentação pode auxiliar?

Uma das razões para o cuidado com a alimentação diz respeito ao metabolismo acelerado, característico das pessoas com doença falciforme. Também, pode-se afirmar que uma alimentação inadequada pode favorecer o aparecimento de infecções e úlceras de perna, manifestações da doença.

- ❖ Capriche no consumo de alimentos ricos em ácido fólico (hortaliças verde-escuras, cereais integrais e frutas cítricas);
- ❖ Consuma com moderação os alimentos ricos em ferro, como as carnes em geral e miúdos, e exclua aqueles enriquecidos com esse mineral (por conta das transfusões pode haver uma sobrecarga de ferro). Prefira as proteínas de origem vegetal.
- ❖ Evite consumir de bebidas alcoólicas e suplementos de vitamina C;
- ❖ Beba de 2 a 3L de água por dia (minimiza as crises de dor);
- ❖ Consuma diariamente alimentos ricos em Ômega 3: atum, sardinha, cavala, salmão, amêndoas, nozes, castanhas.
- ❖ Evite a ingestão de alimentos ricos em gordura, pois o excesso favorece o entupimento dos vasos sanguíneos
- ❖ Consuma sal com moderação. Para reduzir, utilize temperos naturais, como cebola, alho, salsa, coentro, tomilho, alecrim, entre outros.

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2021.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.