



ALIMENTAÇÃO E HANSENÍASE

ORGANIZADORA: RABÊLO, Poliana Pereira Costa

AUTORES: AMARAL, Michael Cristhian Belfort¹; CONCEIÇÃO, Eduarda Rocha da¹; COSTA, Lisandra Maria Nascimento¹; FARIAS, Débora Helena da Silva¹; SOARES, Leticia Caroline Lima¹; CALVET, Ana Kalyna Bezerra². 1 Graduando UFMA; 2 Preceptora PET-SAÚDE Nutrição. Universidade Federal do Maranhão, 2023.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Consuma mais alimentos in natura e minimamente processados; descasque mais e desembale menos.
- Sempre que possível, procure frutas, verduras e legumes de safra, que são mais baratos e saborosos.
- Evite a ingestão de alimentos ultraprocessados, pois possuem alto teor de sódio, açúcar, gorduras e aditivos químicos.
- Beba bastante água! Durante o tratamento é comum a pele ficar bastante ressecada, por isso fique atento a sua hidratação, beber água é fundamental para sua recuperação.
- Evite as frituras e também o consumo exagerado de açúcar.
- Higienize bem todas as frutas, vegetais e legumes antes de consumi-los para evitar que verminoses possam provocar reações durante o seu tratamento.

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL



Fonte: <https://nutrisoft.com.br/como-montar-um-prato-saudavel-e-completo/>



NUTRIENTES

Durante o tratamento da Hanseníase é fundamental manter o consumo adequado de cálcio, ferro e zinco, para evitar deficiências nutricionais possivelmente causadas pelos medicamentos. Também é importante a ingestão correta das vitaminas A, C, D, E e K além das fibras.

FONTES ALIMENTARES

Ferro, Vitaminas A, C, D, E e K

- Fígado bovino ou de frango
- Carnes bovina, de aves, de peixes
- Feijões
- Folhas verde escuro

Cálcio

- Leite desnatado
- Iogurte
- Gergelim
- Couve refogada

Zinco

- Carnes bovina, de aves e peixes
- Frutos do mar
- Sementes de abóbora

- Frutas e legumes amarelos e alaranjados (ex: manga, mamão, abóbora/jerimum, cenoura).
- Frutas cítricas (ex: laranja, acerola) Peixes de água fria (ex: sardinha) Semente de girassol são boas fontes de vitamina E.
- Vegetais verde-escuros e folhosos (ex: couve, agrião, abacate, ervilhas, salsa, quiabo, cebolinha verde)

REFERÊNCIAS:

Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf . Acesso em: 10 de abril 2023

