

Dia Nacional do Doente com AVC

31
MAR

**A Alimentação na Prevenção
do Acidente Vascular Cerebral**

CHUA - CMRSul Serviço de Nutrição

Acidente Vascular Cerebral (AVC)

O AVC é uma doença súbita, causada por bloqueio (AVC isquémico) ou rotura (AVC hemorrágico) de uma artéria cerebral.

É a principal causa de morte e incapacidade permanente.

O maior fator de risco para sofrer um AVC é já ter sofrido um. Cerca de 25% dos doentes repetem o AVC.

Fatores de Risco Modificáveis

- Hipertensão Arterial
- Diabetes Mellitus
- Dislipidemia
- Obesidade
- Sedentarismo
- Tabaco
- Bebidas alcoólicas

É essencial a **PREVENÇÃO**

Adote um estilo de vida **SAUDÁVEL** que seja:

- Completa;
- Variada;
- Equilibrada

Recomendações Alimentares

- Faça entre 5 a 7 refeições diárias;
- Reduza as gorduras saturadas da sua alimentação:
 - Prefira carnes magras e retire as gorduras visíveis;
 - Evite os fritos, assados com muita gordura e refogados;
 - Utilize o azeite como gordura de eleição, quer para cozinhar quer para temperar;
- Diminua o consumo de sal:
 - Evite adicionar sal aos pratos já cozinhados;
 - Diminua a quantidade de sal utilizado na confeção dos alimentos, substituindo-o por ervas aromáticas e especiarias;
 - Evite alimentos como batatas fritas, produtos de charcutaria, conservas, queijos gordos, bacalhau, azeitonas;
 - Evite a adição de açúcar aos alimentos e o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar
- Faça uma alimentação rica em fibras:
 - Coma diariamente legumes e hortaliças: inicie sempre o almoço e o jantar com uma sopa rica em produtos hortícolas e acompanhe o segundo prato sempre com legumes e/ou salada;
 - Coma até 3 peças de fruta por dia;
 - Consuma leguminosas (feijão, grão, ervilhas...) com frequência;
 - Prefira alimentos integrais
- Modere ou evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evite o consumo de bebidas refrigerantes;
- Faça da água a bebida de eleição, ingerindo entre 1,5l a 2l por dia (cerca de 8 copos);
- Leia atentamente a composição/informação nutricional e os rótulos dos produtos alimentares.

Grupo de alimentos	Evitar	Preferir
Leite e derivados	Leite e queijos gordos	Leite, iogurtes e queijos magros ou queijo fresco.
Carne e derivados	Entrecosto, entremeada, toucinho, peles das aves, enchidos e vísceras.	Aves, coelho, porco (lombo e febra), fiambre de peru ou frango, a vaca e o borrego menos vezes.
Peixe	-	Todos
Hortalças	-	Todos. Cozidos, estufados, na sopa, na salada.
Farináceos	-	Todos, cozinhados com azeite ou de forma simples.
Gorduras	Banha, toucinho, natas, molhos.	Azeite e manteiga magra sem sal.
Métodos de Culinária	Fritos, refogados, e assados com muita gordura.	Cozidos, grelhados, estufados e assados com pouca gordura.
Outros	Refeições congeladas, enlatados, conservas, folhados, snacks.	-

Como prevenir o AVC?

- Redobre os cuidados com a sua alimentação;
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas;
- Não fume;
- Vigie a sua tensão arterial;
- Vigie a sua glicémia (açúcar no sangue);
- Vigie o seu peso regularmente;
- Seja ativo, dentro das suas possibilidades;
- Tome a sua medicação diariamente;
- Consulte o seu médico periodicamente