

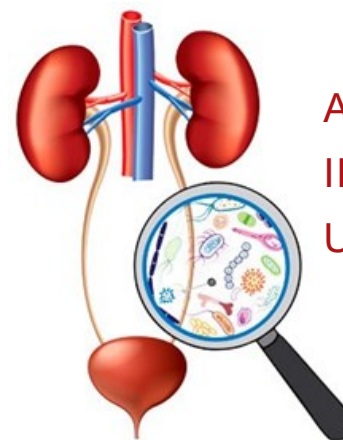


ALIMENTAÇÃO E AS INFEÇÕES DO TRATO URINÁRIO - (ITU)

Serviço de Medicina Interna
Unidade de Nutrição e Dietética
Serviço de Endocrinologia e Nutrição

Infeção do trato urinário

A infeção do trato urinário (ITU) é causada por bactérias patogénicas que se multiplicam pelo sistema urinário. Estas infeções são responsáveis por 30 a 40% das infeções tratadas em hospitais. A ITU pode causar diminuição do apetite e aumento da taxa metabólica, levando à perda de peso involuntária, afetando negativamente o estado nutricional.



ALIMENTAÇÃO E AS INFEÇÕES DO TRATO URINÁRIO - (ITU)

Serviço de Medicina Interna
Unidade de Nutrição e Dietética
Serviço de Endocrinologia e Nutrição

Infeção do trato urinário

A infeção do trato urinário (ITU) é causada por bactérias patogénicas que se multiplicam pelo sistema urinário. Estas infeções são responsáveis por 30 a 40% das infeções tratadas em hospitais. A ITU pode causar diminuição do apetite e aumento da taxa metabólica, levando à perda de peso involuntária, afetando negativamente o estado nutricional.

**Estratégias Alimentares que podem atenuar os
sintomas e prevenir novas infecções:**

1. Hidrate-se. Ingira no mínimo, entre 6 a 8 copos de água ou líquidos diariamente.
2. Pode beber água aromatizada (com limão, laranja, canela, gengibre, hortelã), tisanas (camomila, tília, príncipe, cidreira, lúcia-lima), chás ou bebidas descafeinadas sem adição de açúcar. Pode aumentar a ingestão de água mediante o consumo de gelatinas, sorvetes de fruta ou granizados.
3. Evite os alimentos e bebidas açucarados uma vez que promovem a proliferação bacteriana;
4. Consuma alimentos ricos em água e com efeito diurético como é o caso da melancia, do pepino, melão, aipo e alface;
5. Aumente a ingestão de legumes e hortaliças, sob a forma de sopas, gaspachos e/ou saladas;
6. Aumente o consumo de cebola e alho;
7. Evite o consumo de alimentos processados, molhos, enlatados e os enchidos. Estes alimentos podem aumentar a inflamação da bexiga;
8. Aumente a ingestão de frutos vermelhos (capacidade antioxidante) são exemplo as uvas, os mirtilos, morangos, amoras ou as framboesas. Pode realizar suplementação de arando, a sua ingestão segundo estudos científicos parece reduzir a sintomatologia deste tipo de infeção;
9. Consuma alimentos ricos em vitamina C, como o pimentão, caju, agrião, salsa, goiaba, abacaxi/ananás, laranja, limão, tangerina, papaia, kiwi entre outros;
10. Consuma alimentos que contenham probióticos como é exemplo o iogurte, Kefir (bebida fermentada), o Missô (pasta de soja) e a Kombucha (bebida fermentada).



Elaborado por: Unidade de Nutrição e Dietética / **Composição:** Serviço de RP e Comunicação
Julho 2022

**Estratégias Alimentares que podem atenuar os
sintomas e prevenir novas infecções:**

1. Hidrate-se. Ingira no mínimo, entre 6 a 8 copos de água ou líquidos diariamente.
2. Pode beber água aromatizada (com limão, laranja, canela, gengibre, hortelã), tisanas (camomila, tília, príncipe, cidreira, lúcia-lima), chás ou bebidas descafeinadas sem adição de açúcar. Pode aumentar a ingestão de água mediante o consumo de gelatinas, sorvetes de fruta ou granizados.
3. Evite os alimentos e bebidas açucarados uma vez que promovem a proliferação bacteriana;
4. Consuma alimentos ricos em água e com efeito diurético como é o caso da melancia, do pepino, melão, aipo e alface;
5. Aumente a ingestão de legumes e hortaliças, sob a forma de sopas, gaspachos e/ou saladas;
6. Aumente o consumo de cebola e alho;
7. Evite o consumo de alimentos processados, molhos, enlatados e os enchidos. Estes alimentos podem aumentar a inflamação da bexiga;
8. Aumente a ingestão de frutos vermelhos (capacidade antioxidante) são exemplo as uvas, os mirtilos, morangos, amoras ou as framboesas. Pode realizar suplementação de arando, a sua ingestão segundo estudos científicos parece reduzir a sintomatologia deste tipo de infeção;
9. Consuma alimentos ricos em vitamina C, como o pimentão, caju, agrião, salsa, goiaba, abacaxi/ananás, laranja, limão, tangerina, papaia, kiwi entre outros;
10. Consuma alimentos que contenham probióticos como é exemplo o iogurte, Kefir (bebida fermentada), o Missô (pasta de soja) e a Kombucha (bebida fermentada).



Elaborado por: Unidade de Nutrição e Dietética / **Composição:** Serviço de RP e Comunicação
Julho 2022