

## Malnutrição associada a doença

### O que é a malnutrição?

A malnutrição é um estado que resulta da diminuição do aporte nutricional, originando alteração da composição e massa corporal, que por sua vez leva a diminuição da capacidade física e mental e aumento de complicações.

Existem vários tipos de malnutrição. Embora o mais conhecido seja a malnutrição sem doença (ex: malnutrição associada à fome ou a problemas socioeconómicos), o tipo de malnutrição mais comum nos países desenvolvidos é a malnutrição associada a doença.

### O que é a malnutrição associada a doença?

A malnutrição associada a doença é um problema que resulta do aporte insuficiente de nutrientes, ou da má utilização pelo organismo dos nutrientes ingeridos, durante qualquer estado de doença. Daqui resulta perda de peso, perda de massa muscular, fragilidade física e mental, e aumento de complicações. Muitas pessoas bem nutridas, quando são internadas, ficam malnutridas durante a hospitalização.

### A malnutrição associada a doença...

... e as suas causas	... e as suas consequências
<ul style="list-style-type: none"><li>• A doença em si</li><li>• Alterações hormonais e metabólicas</li><li>• Idade</li><li>• Baixa atividade física</li><li>• Perda de apetite</li><li>• Cuidados nutricionais inadequados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento das infeções e doenças</li><li>• Má cicatrização de feridas</li><li>• Maior tempo de internamento hospitalar</li><li>• Aumento dos gastos com a saúde</li><li>• Maior dificuldade na recuperação</li><li>• Pior qualidade de vida</li><li>• Maior risco de mortalidade</li></ul>

## Como posso alimentar-me melhor?

---

Aumentar o aporte alimentar:

- Fazer as refeições num ambiente familiar agradável, minimizando distrações;
- Apresentar a comida de forma apelativa, e escolher os alimentos e pratos preferidos;
- Escolher alimentos e pratos com sabores fortes (ex: usar ervas aromáticas, alho, cebola, pimenta e outros condimentos);
- Variar ou alternar sabores e temperatura dos alimentos;
- Evitar restrições alimentares (dieta a gosto), e liberalizar o consumo de sal e doces;
- Adaptar a consistência dos alimentos e dos líquidos se necessário (ex: triturar, usar espessante);
- Preferir bebidas calóricas (ex: chocolate quente, café/cevada com leite, batidos, sumos de fruta);
- Fazer várias e pequenas refeições ao longo do dia;
- Incluir fontes de proteína em todas as refeições (ex: carne, peixe, ovos, leguminosas, leite e derivados).

Fortificação alimentar:

- Aumentar o teor energético/proteico das refeições (ex: juntando azeite, natas, manteiga, ovos, óleo de coco, leite em pó, queijo skyr, mel, geleia, compota, chocolate em pó, frutos secos, atum, ovo cozido triturado, queijos, iogurte grego, etc.)

## Que outros cuidados devo ter?

---

- Fazer exercício físico: recomenda-se exercício de resistência (com pesos) e exercício aeróbico, de acordo com a sua tolerância
  - Quando a alimentação culinária não é suficiente para melhorar o estado nutricional, pode ser necessário recorrer a suplementos nutricionais. Fale com o seu Médico ou Nutricionista
- 