



Coma à sua maneira para a cura adequada

Após a cirurgia, o nosso corpo utiliza mais energia e necessita de mais nutrientes para se curar adequadamente. As refeições regulares devem fazer parte da sua programação diária, pelo menos durante a cura, para garantir que obtém a alimentação do que seu corpo necessita. As refeições devem ser bem equilibradas para obter todos os nutrientes necessários à reparação tecidual. O seu corpo precisa de mais proteínas, cálcio e vitamina

C durante este período, portanto, muitas das suas calorias devem vir de alimentos ricos nestes nutrientes. Tome nota cuidadosa das fontes alimentares listadas abaixo.

IMPORTANTE: estas recomendações são apenas para dieta/alimentos e não para vitaminas/suplementos. Fale com o seu médico/cirurgião sobre que vitaminas **NÃO** deve tomar antes/depois da cirurgia.

NUTRIENTES	AJUDA COM:	ENCONTRADO EM:
Proteína	cicatrização, reparação de tecidos e regeneração	carne, aves, peixe, ovos, leite, queijo, legumes, produtos de soja, nozes, sementes
Hidratos de carbono	energia para curar e prevenir a quebra de proteínas/músculos	frutas, vegetais, legumes, pães, cereais, arroz, massas, grãos
Gorduras	absorção de vitaminas lipossolúveis, resposta imunitária, energia	óleos (por exemplo, azeitona, canola, girassol), nozes, sementes, abacate, molhos para salada, margarina, manteiga
Cálcio	construção/manutenção de ossos e contração muscular	leite, queijo, iogurte, produtos de soja, nabo e mostarda, verduras, couve, brócolos, amêndoas
Ferro	formando hemoglobina e transportando oxigénio **melhor quando consumido com alimentos ricos em vitamina C	fígado, carne vermelha magra, aves, peixe, cereais enriquecidos com ferro, legumes, folhas verdes escuras, frutas secas
Zinco	ajuda na cicatrização de feridas, componente de enzimas	carne, fígado, ovos, ostras e outros frutos do mar
Vitamina A	ajuda na cicatrização e crescimento de feridas, manutenção da pele	cenoura, batata doce, vegetais de folhas verdes ou amarelas escuras, leite, queijo, fígado, gema de ovo
Vitamina D	ajuda na cicatrização óssea e na absorção de cálcio	leite fortificado, manteiga, margarina, cereais fortificados, fígado, peixe gordo, gema de ovo
Vitamina E	propriedades antioxidantes/de combate a doenças (NÃO tome suplementos sete a dez dias antes da cirurgia)	óleos vegetais (por exemplo, milho ou girassol), fígado bovino, leite, ovos, manteiga, vegetais de folhas verdes, cereais fortificados
Vitamina K	ajuda na resposta de cicatrização de feridas e na coagulação do sangue	vegetais de folhas verdes, peixes gordurosos, fígado, óleos vegetais
Vitamina C	construção de tecido conjuntivo, nutriente essencial para a cura	frutas cítricas, morangos, tomates, pimentas, verduras, repolho cru, melão
Fibra	essencial para manter movimentos intestinais saudáveis – muito importante após a cirurgia!	peras, abacate, maçãs, bananas, cenouras, brócolos, couve de Bruxelas, lentilhas e outros feijões, quinoa, batata doce, sementes de chia, amêndoas, aveia

Outras considerações: Mantenha-se bem hidratado bebendo bastante água (geralmente seis a oito chávenas por dia ou mais). Tenha sempre uma garrafa de água à mão!