

Quadro de Nutrientes no contexto cirúrgico

A nutrição é um dos pilares fundamentais para a recuperação tecidual no pós-operatório, sendo essencial uma abordagem cuidadosa e crítica sobre o estado nutricional do paciente. Em muitos casos, além de uma alimentação equilibrada, pode ser necessária a suplementação de nutrientes específicos.

Para isso, a atuação do nutricionista é indispensável: cabe a esse profissional avaliar de forma minuciosa a ingestão alimentar, sinais e sintomas clínicos, exames laboratoriais, possíveis deficiências e riscos nutricionais que possam interferir na cicatrização e nos resultados cirúrgicos.

O quadro a seguir apresenta alguns dos principais nutrientes relacionados ao processo cirúrgico, suas respectivas funções, fontes alimentares e limites seguros de consumo.

Quadro de nutrientes com foco em cicatrização, imunidade e recuperação tecidual — incluindo funções, fontes alimentares e doses limites seguras (UL)

Nutriente	Função na Cirurgia / Cicatrização	Fontes Alimentares	UL (Dose Máxima Segura)
Proteína	<i>Reparação tecidual, síntese de colágeno e manutenção de massa magra.</i>	<i>Carnes, ovos, leguminosas, laticínios.</i>	<i>Sem UL estabelecida.</i>
Arginina	<i>Angiogênese, imunidade, síntese de colágeno.</i>	<i>Carnes, nozes, sementes, leguminosas.</i>	<i>Sem UL estabelecida. (avaliar individualmente em suplementação)</i>
Glutamina	<i>Regeneração intestinal e suporte imunológico.</i>	<i>Carnes, ovos, vegetais verdes.</i>	<i>Sem UL estabelecida.</i>
Zinco	<i>Divisão celular, síntese de DNA e cicatrização.</i>	<i>Carne vermelha, castanhas, feijão, cereais.</i>	40 mg/dia
Vitamina C	<i>Síntese de colágeno, antioxidante, modula imunidade.</i>	<i>Acerola, goiaba, cítricos, pimentão.</i>	2.000 mg/dia

Vitamina A	<i>Integridade epitelial, diferenciação celular.</i>	<i>Fígado, gema, vegetais alaranjados e verdes.</i>	3.000 µg RAE/dia <i>(10.000 UI/dia de retinol)</i>
Vitamina E	<i>Antioxidante, proteção de membranas celulares.</i>	<i>Oleaginosas, óleos vegetais, abacate.</i>	1.000 mg/dia (como alfa-tocoferol)
Ômega-3 (EPA+DHA)	<i>Modula inflamação e resposta imune.</i>	<i>Peixes gordos, linhaça, chia, nozes.</i>	<i>UL não estabelecido, mas doses >3g/dia podem ter riscos.</i>
Fibras solúveis	<i>Saúde intestinal, microbiota, modulação inflamatória.</i>	<i>Aveia, maçã, banana, leguminosas.</i>	<i>Sem UL, mas 70g/dia (total de fibras) pode causar desconforto.</i>
Fitoquímicos	<i>Antioxidantes naturais, anti-inflamatórios.</i>	<i>Chá verde, frutas vermelhas, cúrcuma, alho.</i>	<i>Sem UL; uso seguro via alimentos.</i>
Probióticos	<i>Imunidade, microbiota, redução de infecções.</i>	<i>Iogurte com culturas, kefir, kombucha.</i>	<i>Sem UL; segurança depende da cepa e do estado do paciente.</i>
Colágeno hidrolisado	<i>Suporte estrutural e possível efeito prebiótico.</i>	<i>Caldos de ossos, suplementos específicos.</i>	<i>Sem UL estabelecida.</i>
Vitamina D	<i>Imunidade, regulação da microbiota.</i>	<i>Sol, peixes gordurosos, gema, cogumelos.</i>	100 µg/dia (4.000 UI/dia)