

# Eletrólitos no Jejum

*Guia rápido para manter sódio, potássio e magnésio durante o jejum*

## O QUE VOCE VAI ENCONTRAR

Este é o guia rápido que você vai querer ter aberto no celular quando começar um jejum de mais de 16 horas. Em 6 páginas você sabe quanto tomar de sódio, potássio e magnésio, como reconhecer os sinais de déficit, quando recuar e quando procurar um médico.

## NESTE GUIA

1. Por que eletrólitos importam no jejum
2. A regra de bolso: doses diárias por eletrólito
3. Receita prática - Snake Juice
4. Sinais de deficiência (e como agir)
5. Sinais de excesso (e como recuar)
6. Contraindicações - quem precisa de médico antes
7. Onde continuar aprendendo

### **Dr. Gabriel Marchesan Almeida**

PhD em Ciencia da Computacao - 10+ anos pesquisando jejum, cetose e saude metabolica. Este guia tem finalidade educacional e nao substitui orientacao medica.

# Eletrolitos no Jejum

Guia rapido para manter sodio, potassio e magnesio durante o jejum

01

## Por que eletrolitos importam no jejum

Quando voce passa mais de 16 horas sem comer, a insulina cai. Essa queda e o que faz o jejum funcionar - destrava lipolise, ativa autofagia e melhora sensibilidade insulinica. Mas tem um efeito colateral pouco comentado: **os rins passam a excretar mais sodio**. O fenomeno se chama natriurese do jejum e atinge um pico por volta do 3o ao 4o dia (Kerndt et al., 1982).

Junto com sodio voce perde agua, potassio e, em menor grau, magnesio. Quando esses tres saem do eixo, o corpo avisa: dor de cabeca surda, tontura quando voce levanta, fadiga sem causa, caibra na panturrilha as 3 da manha, coracao acelerado. **Phinney e Volek (2011)** descreveram esse quadro em pacientes em cetogenica como *keto flu* - e a literatura mais recente sobre jejum intermitente (**Patterson e Sears, 2017**) confirma que a grande maioria dos abandonos no primeiro mes nao tem nada a ver com fome. Tem a ver com sodio baixo.

A boa noticia: e barato e simples de prevenir. Tres minerais, tres doses, uma rotina. Vamos a regra de bolso.

02

## A regra de bolso (dose diaria padrao)

Doses para um adulto saudavel em jejum de 16-72 horas. Sempre fracione ao longo do dia (1g de sodio por vez, por exemplo) e tome com bastante agua.

Eletrolito	Dose diaria	Fonte pratica
<b>Sodio (Na+)</b>	3 a 5 g	1 a 2 colheres de cha de sal puro - cloreto de sodio (NaCl) ou sal rosa do Himalaia. Dissolva em agua, nao engula seco.
<b>Potassio (K+)</b>	1 a 3,5 g	Lite Salt, NoSalt ou Sal Light Diet (~270 mg de K+ por grama). Tambem em agua de coco zero-acucar ou cloreto de potassio puro.
<b>Magnesio (Mg++)</b>	300 a 400 mg	Glicinato ou bisglicinato a noite (melhor absorcao, nao causa diarreia osmotica como o oxido). Citrato e uma alternativa.

**Dica do bolso.** Em jejum de 16/8 voce raramente precisa suplementar. As doses acima sao para jejuns prolongados (>24h) ou para quem ja esta no segundo mes de cetogenica.

## Snake Juice - a receita pratica

Versao zero caloria do soro caseiro. Cobre os tres eletrólitos numa garrafa so. Tome fracionado ao longo do dia.

Ingrediente	Quantidade (em 2 L de agua)
Sal rosa ou sal marinho	1 colher de cha cheia (~5 g)
Lite Salt / NoSalt (KCl + NaCl)	1/2 colher de cha (~2,5 g, ~700 mg K+)
Magnesio bisglicinato em po	300 a 400 mg
Bicarbonato de sodio (opcional)	1/4 colher de cha - amaciante de sabor

**Como preparar.** Coloque tudo em uma garrafa de 2 L, agite e guarde gelado. Vai parecer agua salgada e amarga - e isso mesmo. Se voce esta no inicio, comece com metade da dose e vai aumentando.

A versao completa da receita, com variacoes para jejum de 3, 5 e 7 dias, esta neste artigo:

[dr-gabrielalmeida.com/artigos/snake-juice-receita/](http://dr-gabrielalmeida.com/artigos/snake-juice-receita/)

## Sinais de deficiencia (e como agir)

### SODIO BAIXO

Fadiga sem motivo, dor de cabeça surda, tontura ao levantar, vontade de sal. **Acao:** dissolva 1 g de sal em 250 ml de agua e tome. Alivio costuma vir em 15 a 30 minutos.

### POTASSIO BAIXO

Caibras musculares (especialmente noturnas), palpitação, sensação de batida saltada. **Acao:** 1/4 de colher de Lite Salt em agua, ou agua de coco zero-acucar. Caibra persistente: pare o jejum e procure avaliacao.

### MAGNESIO BAIXO

Insonia, caibra que cede mas volta, irritabilidade, contração ocular. **Acao:** 200 a 400 mg de bisglicinato a noite. Efeito leva 2 a 5 dias para aparecer - nao espere alivio imediato.

## Sinais de excesso (e como recuar)

Eletrólitos demais também dao sintoma. Vale conhecer o limite superior antes de empilhar dose.

**Sodio em excesso.** Nausea, sede intensa, inchaco em maos e pes, pressão subindo. Reduzir doses e beber agua pura.

**Magnesio em excesso. Diarreia osmotica** - principalmente com oxido e citrato. Glicinato/bisglicinato tem incidencia muito menor. Reduza a dose ou troque a forma.

**Potassio em excesso.** Raro com suplementacao alimentar, mas serio: dormencia, fraqueza muscular, arritmia. Mais provavel em quem usa IECA, ARA II ou diuretico poupador de potassio - **fale com seu medico antes.**

## Contraindicacoes - quem precisa conversar com o medico antes

**Este guia nao substitui consulta medica.** Se voce se encaixa em qualquer uma das categorias abaixo, fale com seu medico antes de comecar a suplementar eletrólitos ou estender o jejum:

- **Doenca Renal Cronica (DRC)** - rim com funcao reduzida nao excreta potassio direito; suplemento pode causar hipercalemia grave.
- **Hipertensao mal controlada ou grave** - sodio extra pode piorar o quadro, especialmente em sal-sensíveis.
- **Uso de diuretico (Hidroclorotiazida, Furosemida, Espironolactona)** - o medicamento ja altera o equilibrio; dose precisa ser individualizada.
- **Uso de betabloqueador, IECA ou ARA II** (Losartana, Enalapril, Captopril, Atenolol) - risco de hipercalemia ao adicionar K+.
- **Insuficiencia cardiaca, arritmia ou cardiopatia em idoso** - margem de seguranca eletrólitica e estreita.
- **Gestacao ou amamentacao** - jejum prolongado nao e indicado; suplementacao deve ser orientada por obstetra.
- **Diabetes tipo 1 ou tipo 2 em uso de insulina/sulfonilureia** - risco de hipoglicemia exige supervisao.
- **Historico de transtorno alimentar** - protocolos de jejum podem disparar gatilhos; acompanhamento e essencial.

**Regra simples.** Se voce toma qualquer medicacao continua, ou tem qualquer condicao cronica, **converse com seu medico antes.** Leve este guia impresso na consulta - facilita a conversa.

## Onde continuar aprendendo

Este guia e um cartao de referencia - cabe no celular para voce consultar durante o jejum. O conteudo aprofundado mora no site e no canal:

### Artigo completo - Eletrolitos no jejum

[dr-gabrielalmeida.com/artigos/eletrolitos-e-jejum/](http://dr-gabrielalmeida.com/artigos/eletrolitos-e-jejum/)

### Receita - Snake Juice (soro caseiro)

[dr-gabrielalmeida.com/artigos/snake-juice-receita/](http://dr-gabrielalmeida.com/artigos/snake-juice-receita/)

### Guia pilar - Jejum Intermitente

[dr-gabrielalmeida.com/jejum-intermitente/](http://dr-gabrielalmeida.com/jejum-intermitente/)

### 11 calculadoras gratis

[dr-gabrielalmeida.com/ferramentas/](http://dr-gabrielalmeida.com/ferramentas/)

## Tem duvidas?

Fale comigo no YouTube - canal **Vivendo em Cetose**. Novos experimentos toda terca e sabado.

[youtube.com/@VivendoEmCetose](https://youtube.com/@VivendoEmCetose)

### REFERENCIAS CITADAS

- Phinney SD, Volek JS. *The Art and Science of Low Carbohydrate Living*. Beyond Obesity, 2011.
- Patterson RE, Sears DD. Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annu Rev Nutr*. 2017;37:371-393.
- Kerndt PR, Naughton JL, Driscoll CE, Loxterkamp DA. Fasting: the history, pathophysiology and complications. *West J Med*. 1982;137(5):379-399.

**Aviso legal.** Dr. Gabriel Marchesan Almeida tem doutorado em Ciencia da Computacao - **nao e medico**. Este material e educacional, baseado em literatura cientifica, e nao constitui diagnostico, prescricao ou tratamento. Antes de iniciar qualquer protocolo, converse com um profissional de saude habilitado.