

Cardápio para quem tem ferritina alta, com sete dias de exemplo

Café depois do almoço, carne vermelha duas vezes na semana e nenhum álcool: o cardápio muda menos do que parece.



JB **Juliana Borges**, nutricionista CRN1-18734

atualizado em 3 de outubro de 2026

01 O QUE O CARDÁPIO FAZ

Reduz inflamação e peso, que são as causas mais comuns

02 TRÊS AJUSTES FIXOS

Sem álcool, carne vermelha duas vezes na semana, café após a refeição

03 O QUE ELE NÃO FAZ

Tratar hemocromatose, que exige acompanhamento médico e sangria

Um cardápio para quem tem ferritina alta precisa começar por uma pergunta que a maior parte das listas da internet pula: por que a ferritina subiu? Na maioria dos casos ela não indica excesso de ferro, e sim inflamação ligada a gordura no fígado, excesso de peso ou consumo de álcool. Nesse cenário, cortar todo alimento com ferro não resolve, e o que funciona é um cardápio que ajude a perder peso e a desinflamar.

Os sete dias abaixo foram montados para esse caso, que é o mais frequente. Eles têm três ajustes fixos: nenhum álcool, carne vermelha em apenas dois dias da semana e café ou chá preto logo depois do almoço e do jantar, porque os polifenóis dessas bebidas reduzem a absorção do ferro da refeição. O restante é comida comum, com fibra, feijão e proteína variada.

Se os exames mostrarem sobrecarga real de ferro, com saturação de transferrina elevada, o cardápio pede mais restrição, descrita na seção depois dos sete dias. A explicação de cada alimento isolado, do pão ao tomate, está na página sobre **o que pode comer com ferritina alta**.

Os sete dias

DIA 1

Segunda-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Café com leite, pão integral com queijo branco e meio mamão.

LANCHE DA MANHÃ

Uma maçã com casca.

ALMOÇO

Arroz integral, feijão, filé de frango grelhado, salada de alface e pepino com azeite. Café sem açúcar em seguida.

LANCHE DA TARDE

iogurte natural com aveia.

JANTAR

Omelete de dois ovos com abobrinha, arroz e cenoura cozida. Chá preto depois.

DIA 2

Terça-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de aveia com leite, banana e canela. Café puro.

LANCHE DA MANHÃ

Uma laranja, longe do almoço.

ALMOÇO

Arroz, lentilha, peixe assado, brócolis no vapor e salada de tomate. Café em seguida.

LANCHE DA TARDE

Pão integral com ricota e orégano.

JANTAR

Sopa de legumes com frango desfiado e uma fatia de pão integral.

DIA 3

Quarta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Tapioca com queijo branco e ovo, e uma fruta.

LANCHE DA MANHÃ

Iogurte natural sem açúcar.

ALMOÇO

Arroz integral, feijão, carne magra em cubos com legumes, salada de repolho. Café em seguida.

LANCHE DA TARDE

Uma banana com um punhado de castanhas.

JANTAR

Macarrão com molho de tomate caseiro, frango desfiado e salada verde.

DIA 4

Quinta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Café com leite, dois ovos mexidos e uma fatia de pão integral.

LANCHE DA MANHÃ

Uma pera.

ALMOÇO

Arroz, feijão preto, sobrecoxa de frango assada sem pele, abóbora refogada e couve. Café em seguida.

LANCHE DA TARDE

Queijo branco em cubos com tomate.

JANTAR

Peixe grelhado com purê de batata e legumes no vapor. Chá preto depois.

DIA 5

Sexta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

iogurte natural com aveia, mamão e chia. Café puro.

LANCHE DA MANHÃ

Uma tangerina, longe do almoço.

ALMOÇO

Arroz integral, grão de bico, sardinha assada, salada de folhas e berinjela refogada. Café em seguida.

LANCHE DA TARDE

Pão integral com pasta de amendoim sem açúcar.

JANTAR

Creme de abóbora com ovo cozido picado e torrada integral.

DIA 6

Sábado

CAFÉ DA MANHÃ

Cuscuz de milho com ovo e queijo branco, café com leite.

LANCHE DA MANHÃ

Uma fruta da estação.

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado, salada variada e legumes assados. Café em seguida.

LANCHE DA TARDE

iogurte natural com fruta picada.

JANTAR

Salada completa com folhas, frango desfiado, grão de bico, cenoura ralada e azeite.

DIA 7

Domingo

CAFÉ DA MANHÃ

Panqueca de aveia com banana e café com leite.

LANCHE DA MANHÃ

Um punhado de castanhas.

ALMOÇO

Arroz integral, feijão, frango assado, salada de folhas com tomate e quiabo refogado. Café em seguida.

LANCHE DA TARDE

Uma fruta com iogurte natural.

JANTAR

Sopa de feijão com legumes ou omelete com salada.

As cinco regras por trás do cardápio

Os sete dias são um exemplo. O que precisa ficar depois que a semana acaba são as regras, que permitem montar qualquer refeição sem consultar a lista.

O que sustenta o cardápio e o motivo de cada regra.

REGRA	POR QUE EXISTE
+ Álcool fora	É a causa alimentar mais comum de ferritina elevada. Suspender costuma derrubar o valor em dois a três meses.
+ Café ou chá preto depois do almoço e do jantar	Os polifenóis reduzem a absorção do ferro vegetal da refeição. Uma xícara, logo em seguida, sem açúcar.
+ Carne vermelha duas vezes por semana	Ela concentra o ferro heme, o de melhor absorção. Nos outros dias entram frango, peixe, ovo e leguminosas.
+ Laticínio junto das refeições	O cálcio compete com o ferro na absorção. Queijo branco, leite e iogurte entram no café da manhã e nos lanches.
+ Fruta cítrica longe das refeições principais	A vitamina C aumenta a absorção do ferro vegetal. Laranja e tangerina ficam para os lanches.

O que muda se houver excesso real de ferro

Quando a ferritina alta vem acompanhada de saturação de transferrina elevada, a suspeita é de sobrecarga real de ferro, como na hemocromatose. Nesse caso o tratamento principal não é a dieta: é a sangria terapêutica, feita com acompanhamento de hematologista ou hepatologista. A alimentação entra como apoio, e fica mais restritiva.

As mudanças em relação ao cardápio acima são quatro. Carne vermelha passa a uma vez por semana ou menos, e vísceras, como fígado e moela, saem. Suplemento de ferro e de vitamina C em comprimido saem por completo. Cereais

matinais e produtos enriquecidos com ferro deixam de ser a escolha diária. E frutos do mar crus, como ostra, devem ser evitados por risco de infecção, que é maior em quem tem sobrecarga de ferro.

Feijão, verduras escuras e pão continuam no prato mesmo nesse cenário. O ferro deles é de absorção baixa, e cortar esses alimentos empobrece a alimentação sem mudar o exame de forma relevante.

Como imprimir ou salvar em PDF

O botão no início da página abre a impressão do navegador. Escolhendo **Salvar como PDF** no destino, o cardápio fica guardado no celular ou no computador. Também há um arquivo pronto para baixar, sem cadastro.

Leve a folha na consulta de retorno. Como a orientação muda conforme a causa da ferritina alta, anotar ao lado o resultado da saturação de transferrina ajuda a lembrar de qual das duas versões do cardápio você precisa.

Perguntas frequentes

Fontes

NIDDK, alimentação na hemocromatose (<https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/hemochromatosis/eating-diet-nutrition>)

O que restringir quando existe sobrecarga real de ferro: suplementos, vitamina C, álcool e frutos do mar crus.

Sociedade Brasileira de Hepatologia (<https://sbhepatologia.org.br/>)

Referência para a relação entre ferritina elevada, inflamação e gordura no fígado.

i **Sobre este conteúdo**

Este material é informativo e foi escrito para explicar o raciocínio por trás das escolhas alimentares. Ele não substitui avaliação individual, não considera seus exames, seus medicamentos nem sua rotina, e não deve ser usado como prescrição. Quantidades, substituições e ajustes precisam de acompanhamento de um profissional que conheça o seu caso.