

**International Review of the Armed Forces Medical Services**  
**IRAFMS**

Official Organ of the International Committee of Military Medicine - ICMM  
www.cimm-icmm.org



ARTICLES

## Pre- and In-Flight Nutritional Recommendations for Fighter Pilots.

By P. MULLIE<sup>©</sup>, J. MERTENS<sup>©</sup>, AN. VAN ROMPAY<sup>©</sup> and P. GEERAERTS<sup>©</sup>. Belgium

Belgian Defence, Directorate General Health & Well-being; Belgian Centre for Evidence-Based Medicine, Cochrane Belgium.

IRAFMS 2019 Jun;92(2):50-4.

**KEYWORDS:** Nutritional recommendations, Optimization nutrition, Fighter pilots.

TRADUÇÃO LIVRE

### Recomendações Nutricionais para Pilotos de Caça Antes e Durante o Voo

#### RESUMO

**OBJETIVOS:** As múltiplas tarefas entre decolagens e desembarques contribuem para o aumento dos níveis de estresse mental para os pilotos de caça. Recomendações para uma nutrição adequada podem melhorar a disponibilidade do piloto de caça e reduzir a probabilidade de acidentes e erros.

**MÉTODOS:** De acordo com as recentes recomendações científicas nutricionais da literatura, o objetivo é desenvolver recomendações nutricionais para missões com duração maior do que três horas, para ser utilizadas antes e durante o voo.

**RESULTADOS:** Desenvolvemos exemplos de ração de baixo resíduo para café da manhã com 700 a 950 kcal e cerca de 50% de carboidratos, almoços pré-voo de baixo resíduo com 700 kcal e cerca de 50% de carboidratos e pacote de comida a bordo com baixo resíduo com 800 kcal e mais de 50% de carboidratos.

**CONCLUSÕES:** No conceito de “estar pronto para voar”, protocolos adequados devem ser desenvolvidos para otimizar a nutrição e hidratação antes do voo e durante, juntamente com instalações de preparo em restaurantes militares.