

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z PRZEWLEKŁĄ NIEWYDOLNOŚCIĄ NEREK W OKRESIE DIALIZACYJNYM

Dializa to metoda, której celem jest zastąpienie fizjologicznych funkcji nerek, podczas której oczyszczana jest krew z nadmiaru toksycznych produktów przemiany materii.

Bardzo często u pacjentów dializowanych występuje niedożywienie, niedobory białkowe są spowodowane upośledzeniem czynności nerek, zaburzeniami hormonalnymi, biochemicznymi i nasileniem niedokrwistości.

- Dieta pacjentów dializowanych powinna zawierać odpowiednią ilość energii, tj. **35 -40kcal/kg mc, tj.: 2000 – 2500kcal/dobę**. Przy zbyt małej podaży organizm będzie czerpał energię ze swych zasobów – tłuszczów i białek, zbyt duża prowadzi do nadwagi;
- U pacjentów dializowanych **50 -55%** energii powinno pochodzić z węglowodanów, których źródłem są kasze, makarony, pieczywo, mąka;
- Głównym materiałem budulcowym jest białko, w okresie dializ zalecana jego ilość wynosi **1,2g/kg mc, tj. 75 -110g/dobę**. Składnik ten powinien pochodzić z pełnowartościowych produktów: z mleka i jego przetworów, mięsa, drobiu, ryb i jaj.
Przy zmniejszonym łaknieniu i niemożności pokrycia zapotrzebowania dobowego na białko zaleca się uzupełnienie tego składnika przez dodatek do potraw preparatu o nazwie **Protifar**. Zaleca się aby co najmniej **70% białka** było pochodzenia zwierzęcego-mięso (150g/dzień), jaja (2 -3 /tydzień), chudy ser twarogowy (40g/dzień);
- W przewlekłej niewydolności nerek dochodzi do zaburzeń lipidowych, dlatego pacjenci dializowani powinni unikać spożywania tłuszczów zwierzęcych, tj.: **smalec, słonina, boczek**. Zaburzenia lipidowe można korygować stosując dietę zawierającą wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Zalecane są tłuszcze roślinne: **oliwa z oliwek, oleje - słonecznikowy, sojowy, rzepakowy niskoerukowy, niewielkie ilości masła, miękkie margaryny**. Poza masłem tłuszcze te działają ochronnie na naczynia krwionośne. Wskazane jest, aby tłuszcze dostarczały **30 – 35%** energii, pochodzące również z ryb morskich zawierających kwasy tłuszczowe n -3;
- U większości pacjentów dializowanych zachodzi konieczność ograniczenia spożycia **Potasu**, którego nadmiar może spowodować poważne problemy kardiologiczne.
Najprostszym sposobem na obniżenie zawartości potasu w diecie jest obróbka termiczna – podwójne gotowanie (bez soli), zwłaszcza ziemniaków oraz moczenie pokrojonych warzyw i owoców przed gotowaniem;
- Pierwiastkiem, którego nadmiar może być również szkodliwy, jest **Fosfor**. Usunięcie jego nadmiaru za pomocą dializy jest trudne i nie zawsze skuteczne.

Dla osób dializowanych jedynym skutecznym sposobem kontroli fosforu jest dializoterapia, ograniczenie spożywania produktów bogatych w fosfor oraz systematyczne przyjmowanie leków wiążących go już w przewodzie pokarmowym.

- Ograniczenie spożycia **Sodu** zapobiega pragnieniu, które zawsze występuje u chorych dializowanych.

Uczucie suchości w jamie ustnej i dokuczliwe pragnienie można częściowo złagodzić przez ssanie gumy do żucia, cukierków, kostek lodu, płukanie jamy ustnej (bez połykania), **unikanie potraw z dodatkiem soli.**

Pacjenci dializowani powinni spożywać płyny kontrolując ich ilość. Dopuszczalną do wypicia ilość oblicza się w następujący sposób:

Ilość płynów w diecie oblicza się na podstawie ilości wydalanego moczu + 500 ml płynów na pokrycie strat związanych z poceniem się, oddychaniem oraz wydalaniem wraz z kałem.

W sytuacji, gdy pacjent nie oddaje moczu lub są to niewielkie ilości należy pamiętać, aby waga między dializami nie przekraczała **1,5 - 2kg.**

W zalecanej dobowej ilości płynów należy uwzględnić ilość wody dodanej do takich potraw jak: zupy, kisiele, budynie, galaretki, a także to, że w tzw. „suchej diecie” znajduje się około 400 – 500 ml wody.

Ilość wypijanych płynów może być zwiększona w czasie upalnej pogody, wysokiej gorączki, obfitego pocenia, wymiotów i biegunki.

Produkty i potrawy	Przeciwwskazane lub podlegające ograniczeniom
Napoje	Napoje typu coca – cola, pepsi, piwo, soki owocowe lub warzywne
Produkty zbożowe	Kasza gryczana, otręby pszenne, płatki owsiane, kukurydziane, pieczywo wypiekane na proszku do pieczenia, pieczywo wysoko przetworzone
Mięso, podroby, drób, ryby, owoce morza	Konserwy mięsne, pasztety, podroby, mięsne produkty wędzone, kaczka, indyk, dziczyzna, konserwy rybne(zwłaszcza sardynki, szprotki), ryby solone, wędzone, marynowane, skorupiaki (krewetki, homary, kraby), mięczaki (ostrygi, ośmiornica, małwa, omulek) kawior. Wywary mięsne i warzywne
Nabiał i jaja	Sery żółte i topione, żółtko jaja kurzego, mleko w proszku, mleko zagęszczone
Tłuszcze	Boczek, słonina, smalec
Warzywa i owoce	Warzywa konserwowe, marynowane, solone, pomidory (zwłaszcza koncentraty i ketchup, ziemniaki, zielony groszek awokado, banany, figi, kiwi, melony, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	Groch, fasola, soja, soczewica
Przyprawy	Ocet, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki rosółowe, vegeta
Przekąski, desery	Desery zawierające: orzechy, migdały, nasiona słonecznika, dyni, kakao, czekolada, marcepan, krakersy, chipsy, kabanosy