

ZALECENIA DIETETYCZNE 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 ma na celu:

- utrzymanie prawidłowego poziomu elektrolitów
- zapobieganie zatrzymywaniu wody
- dostarczenie odpowiedniej ilości białka i energii
- ograniczenie powikłań niewydolności nerek

WAŻNE!!! Dieta różni się w zależności od rodzaju dializy:

- Pacjenci hemodializowani mają zwykle większe ograniczenia płynów.
- Przy dializie otrzewnowej zapotrzebowanie kaloryczne może być większe (wchłanianie glukozy z płynu dializacyjnego).

Główne zasady diety:

Białko - pacjenci dializowani potrzebują **większej ilości białka**, ponieważ podczas dializy dochodzi do jego utraty, zalecana jego ilość wynosi 1,2g/kg masy ciała.

- Zalecane są produkty wysokiej jakości: chude mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory.

Węglowodany - u pacjentów dializowanych 50 -55% energii powinno pochodzić z węglowodanów, których źródłem są kasze, makarony, pieczywo, mąka.

Tłuszcz - 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, niewielkie ilości masła, miękkie margaryny. Wskazane jest, aby tłuszcze dostarczały 30 – 35% energii.

Energia - Dieta pacjentów dializowanych powinna zawierać odpowiednią ilość energii, tj. 35 -40kcal/kg masy ciała.

Ograniczenie potasu - zbyt wysoki poziom potasu może prowadzić do groźnych zaburzeń rytmu serca.

- Należy ograniczać: banany, pomidory, ziemniaki, kakao, orzechy.
- Warzywa można moczyć i gotować w dużej ilości wody (zmniejsza to zawartość potasu).

Ograniczenie fosforu - nadmiar fosforu osłabia kości i sprzyja zwapnieniom naczyń.

- Ogranicza się: sery żółte, podroby, napoje typu cola, produkty wysoko przetworzone.
- 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 soli - sól zwiększa pragnienie i powoduje zatrzymywanie wody.

- Zaleca się unikanie dosalania i produktów wysoko przetworzonych.

Kontrola płynów - ilość płynów zależy od ilości wydalanego moczu.

- Zwykle: **ilość oddawanego moczu + ok. 500 ml dziennie.**
- 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.
- Uczucie suchości w jamie ustnej i dokuczliwe pragnienie można częściowo złagodzić przez ssanie gumy do żucia, cukierków, kostek lodu, płukanie jamy ustnej (bez połknięcia), unikanie potraw z dodatkiem soli.

Produkty niezalecane w diecie w okresie dializacyjnym:

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, małta, omulek) kawior. Wywary mięsne i warzywne
Nabiał i jaja	Sery żółte i topione, żółtko jaja kurzego, mleko w proszku, mleko zagęszczane
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 rosołowe, vegeta
Przekąski, desery	Desery zawierające: orzechy, migdały, nasiona słonecznika, dyni, kakao, czekolada, marcepan, krakersy, chipsy, kabanosy