

Диета и питание

Часто случается, что при развитии болезни почек люди могут недостаточно питаться из-за отсутствия аппетита и постоянно чувствуют усталость. Важно продолжать правильно питаться. Нет единой почечной диеты, которая бы подходила для всех пациентов на каждой стадии их болезни.



Белок

Белок помогает Вам поддерживать мышцы и восстанавливать ткани. Чем лучше Вы питаетесь, тем здоровее будете. Вы также будете иметь большую устойчивость к инфекции.

Ваше тело превращает белок в продукт обмена под названием мочевины. Преобладание полноценного белка в рационе важно, потому что он производит меньше мочевины. Источником полноценного белка служат мясо, рыба, птица и яйца.

Натрий (Соль)

Соль присутствует в большинстве продуктов питания, а также используется для придания вкуса блюдам. Вы должны всегда контролировать количество соли в Вашей пище.

Натрий регулирует баланс жидкости в организме, поэтому важно снизить ощущение жажды и ограничить потребление натрия, чтобы избежать накопления жидкости.

Калий

Калий присутствует почти во всех продуктах питания, особенно во фруктах и овощах. Здоровые почки регулируют нормальный уровень калия в крови. Однако, у пациента с почечной недостаточностью, уровень калия может сильно варьироваться. Уровень калия может подняться между сеансами диализа и повлиять на работу Вашего сердца, что может даже привести к смерти. Важно внимательно следовать советам врача, чтобы контролировать уровень калия.

Продукты с высоким содержанием калия: миндаль, абрикос, артишок, авокадо, банан, сушеные бобы, морковный сок, печеный картофель, шоколад, сушеные фрукты, фруктовый сок, дыня, молоко, орехи, картофельные чипсы, сливовый сок, изюм, чечевица, шпинат, томатный сок и томатный соус и минеральные соли.

Фосфор

Фосфор является минералом, который можно найти во многих продуктах питания. Обычно люди, находящиеся на диализе, ограничены в потреблении пищи, содержащей фосфор. Если в Вашей крови слишком много фосфора, это способствует кальцификации тканей. Фосфор может вызвать зуд кожи и повлиять на состояние кровеносных сосудов.

Такие продукты, как молоко и сыр, сушеная фасоль, семена подсолнечника, льняное семя, лимонады, орехи и арахисовое масло, содержат большое количество фосфора. Вам, возможно, потребуется принять лекарство, называемое фосфат-биндером, чтобы предотвратить попадание избыточного пищевого фосфора в кровь.

Спросите персонал клиники о диете, которой Вы должны следовать.