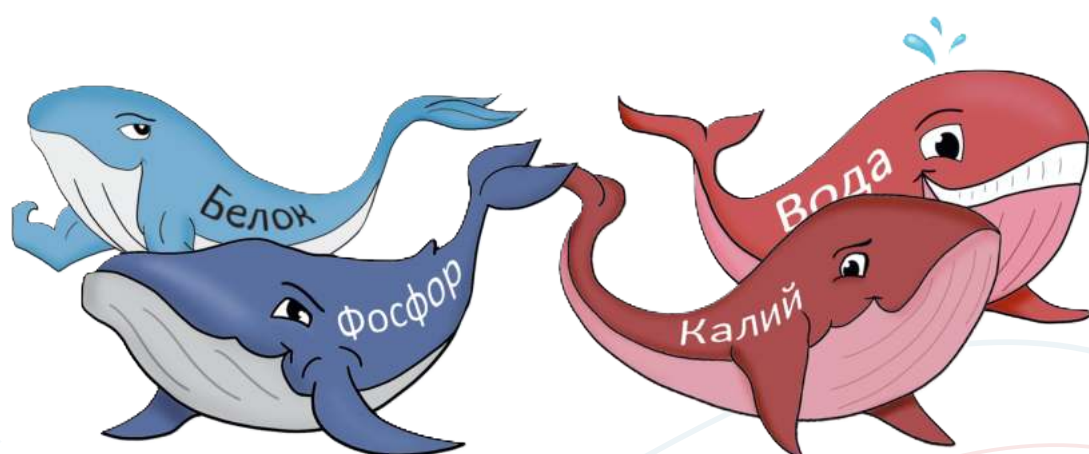




# ПИТАНИЕ ПАЦИЕНТОВ НА ГЕМОДИАЛИЗЕ

Для пациентов на гемодиализе:  
начинающих правильно питаться,  
многократно начинавших, ещё не начинавших  
и уже уставших начинать...





## **Дорогие пациенты!**

Эту брошюру написала специально для вас врач российской сети диализных центров «Нефролайн», которая больше 10 лет продлевает жизнь людям с хронической почечной недостаточностью.

Доктора 80 центров в 28 регионах нашей большой страны ежедневно не только сохраняют здоровье пациентов, но и делают все возможное для повышения качества их жизни, которое в том числе зависит и от правильного питания.

Несмотря на то, что в сети «Нефролайн» придерживаются высоких стандартов самой процедуры диализа, используют высококлассную японскую аппаратуру, а также современные расходные материалы и лекарственные препараты, к сожалению, все это никак не может полностью исправить огрехи в питании, которые неизбежно случаются в силу разных причин.

Поэтому из брошюры нефролога сети «Нефролайн» Ирины Сергеевны Жидковой, которую она написала легким и понятным языком, вы узнаете о фундаменте, на котором строится питание пациентов, живущих на «искусственной почке»: а это калий, фосфор, белок и вода. В каком продукте сколько содержится и как правильно их подсчитать. Способ расчета будет особый – понятный и несложный. Надеемся, он придется вам по душе. Вы узнаете также о калорийности продуктов, гликемическом индексе, особенно важном для пациентов с сахарным диабетом, и о многом другом, что позволит сделать ваш рацион вкусным, полезным, а главное – поддерживающим ваше хорошее самочувствие.

**Ваш «Нефролайн»**

## Легко считать - правильно питаться

Для человека, находящегося на гемодиализе, правильное питание не просто важно – оно очень важно! Здоровые почки работают 24 часа в сутки, искусственная почка – 3 раза по 4 часа в неделю (если вы не опоздали на процедуру, не пропустили ее, не было проблем с аппаратурой и так далее). Да и возможности самой процедуры диализа, несмотря на постоянное совершенствование, не резиновые. Если в среднем считается, что за процедуру диализа удаляется от 300 до 800 мг фосфора, а вы съели 2000 мг за сутки, тут никакой аппарат не поможет из вас «достать» его избыток.

Возможно, в самом начале «диализного пути» ваши почки еще будут вам «помогать», например, активно выводить воду, и на процедуру диализа вы будете приходить в своем «сухом весе», не принося лишних килограммов, а какие-то послабления в питании ваш организм и не заметит, но в дальнейшем может быть все не так хорошо.

Необходимо строго следить за объемом и составом потребляемой пищи и жидкости. Большой объем выпитой воды может дать сильную нагрузку на сердце, провоцируя отек легких (избыток воды будет просачиваться в легкие, вызывая в буквальном смысле «утопление»), большое количество калия может явиться причиной сердечной аритмии или даже остановки сердца.

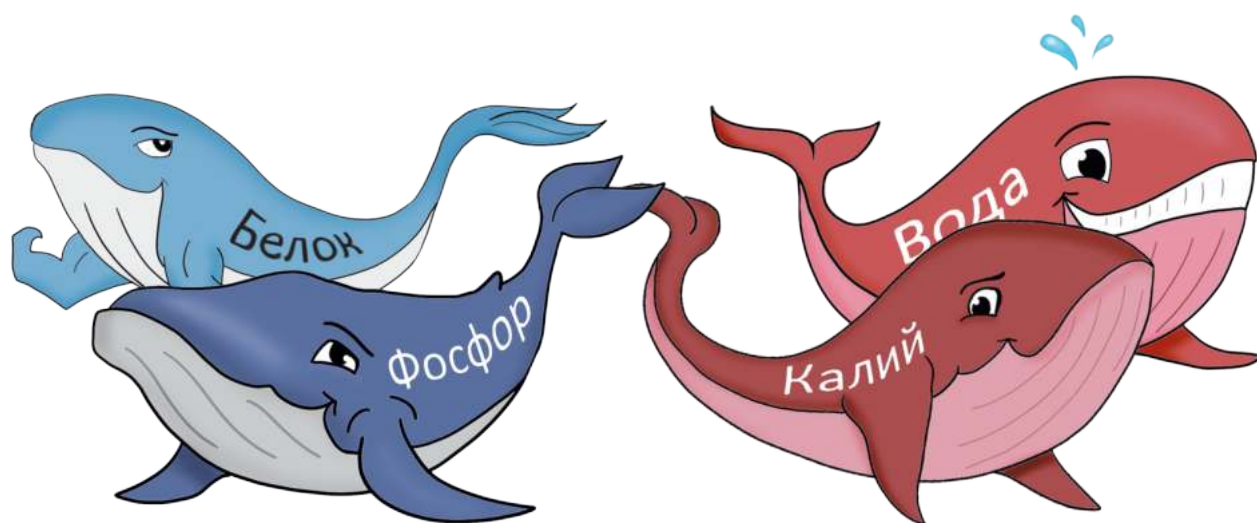
Думаю, вы часто встречали в ваших диализных центрах плакаты, брошюры, где даются рекомендации по правильному питанию.

Например, в рационе питания у больных в диализном периоде ХПН должно быть: меньше жидкости, соли, калия, фосфора; но достаточно белка и много энергии. Знакомо? О, да.

Рекомендации, несомненно, правильные. Но не возникали ли у вас вопросы: а меньше калия – это сколько? а больше белка? а сколько мне можно того или иного продукта? а что можно есть? я 110 кг, а мой сосед 50 кг, сколько фосфора можно ему, а сколько мне? а что означает – больше энергии? а я диабетик – мне как быть?

При сегодняшнем развитии информационных технологий найти содержание калия или белка в продукте – дело пары минут. Но все таблицы ориентированы на содержание в 100 г конкретного продукта. Конечно, можно (даже нужно) приобрести кухонные весы и взвешивать каждый кусок, рассчитывать количество тех или иных веществ в данном куске, и это было бы идеально. Но долго, неудобно, и нужно иметь под рукой не только весы, но еще и калькулятор.

Позвольте познакомить вас с главными «китами» питания пациента на диализе - это калий, фосфор, белок и вода.



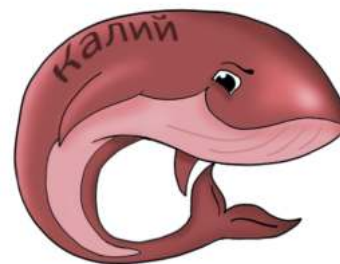
Да, считать все равно необходимо, но лучше потратить на это 5–10 минут в день и подарить себе вдобавок еще несколько лет качественной жизни. Ведь мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть. Если при мысли о том, что вам нельзя будет есть любимый продукт в прежних объемах, у вас портится настроение, то отнеситесь к этому очень внимательно. Ваша основная радость в жизни была заключена в еде? В куске колбасы или селедки? Еда – это прежде всего топливо, строительный материал, без которого никто из нас не сможет функционировать.

О соли. Натрий здесь мы подсчитывать не будем, так как его контролировать намного проще (например, убрать со стола солонку). А вот тот же калий или фосфор из продукта «убрать» полностью невозможно, хотя есть способы его снизить. Но об этом позже.

Прежде чем мы перейдем к способу подсчета, давайте разберем вкратце каждого нашего «кита» отдельно. Для чего они нужны, чем вредны их переизбыток или нехватка.

## Калий

*В анализах обозначается как «К». Это жизненно важный микроэлемент, основной компонент внутриклеточной среды. В организме человека примерно 98% калия находится внутри наших клеток.*



Калий (вместе с натрием) отвечает за водно-солевой баланс организма, тонус мышц, работу сердца, деятельность нервной системы.

Организм человека, находящегося на диализе, может вообще не выделять калий или выделять в незначительных количествах. Молекула калия маленькая и легко

удаляется во время процедуры гемодиализа. Но! Главное – не допустить критического повышения калия в междиализные дни (особенно опасен двухдневный перерыв в выходные дни).

Наше сердце хорошо функционирует при содержании калия от 3,5 до 5,1 ммоль/л.

Что будет, если калия слишком много или, наоборот, слишком мало?

Представьте, что калий и сердце – как будто «стоят на качелях».

Если уровень калия в норме, сердце будет уверенно «стоять на ногах», но если калий начнет перевешивать или, наоборот, будет слишком легким - сердцу будет тяжело «устоять» на доске, оно начнет балансировать, чтобы удержаться. Именно эти ощущения «спотыкающегося» или «замирающего» сердца могут ощущать люди с калием в крови, выходящим за пределы, – так себя проявляет сердечная аритмия. То есть сердцу трудно, но еще есть возможность выровнять качели. А если калий станет совсем «легким» или, наоборот, слишком «тяжелым»? Тогда сердце просто «упадет с качелей», на практике же это будет означать остановку сердца.

Еще более ранними признаками как высокого, так и низкого калия могут быть боли в мышцах, общая слабость, судороги, тошнота. Но низкий калий для пациентов на гемодиализе обычно нехарактерен, «балансировать» из-за низкого калия сердце может, например, на самой процедуре гемодиализа, когда калий выводится слишком быстро.

Из этого следует, что контроль калия не просто важен, а жизненно важен.

## Фосфор



*В анализах обозначается как «Р». Фосфор - не менее важный элемент. Он входит в состав клеток нашего тела (как мягких тканей, так и костей). В костях он тесно соседствует с кальцием.*

В организме взрослого человека содержится примерно 600 г фосфора, где большая его часть (примерно 80%) входит в состав костей. В клетках других тканей фосфор находится в составе таких молекул, как ДНК, РНК, фосфолипиды, таких соединений, как АТФ, креатинфосфат (это «батарейки» для нашего тела), и других. Внутриклеточный фосфор регулирует обмен белков, жиров и углеводов, отвечает за клеточный рост, перенос генетической информации. Как видим, без него никуда.

Почки человека на диализе теряют способность выводить фосфор, и его концентрация в крови повышается. Желательно, чтобы показатели данного элемента укладывались в диапазон от 0,8 до 1,4 ммоль/л. Для пациентов на диализе допускается до 1,7-1,8 ммоль/л.

Многие могут возразить: «У меня и 2,5, и 3,0 ммоль/л фосфор в анализах, и ничего мне не делается». Да, фосфор – не калий, и его колебания в крови могут быть абсолютно незаметны, да и кратковременное его повышение неопасно. Тут речь идет о высоких цифрах, сохраняющихся долгое время. Но почему тогда контролировать его так важно?

А вот тут на сцену выходит Его Высочество паратиреоидный гормон, он же гормон паращитовидных желез, он же паратгормон, он же ПТГ, он же РТН (от англ. parathyroid hormone). Его функция – контролировать в организме баланс кальция и фосфора. У здорового человека, если концентрация фосфора в крови высока, уровень ПТГ повышается, дает команду почкам, и они начинают усиленно выводить его с мочой. Но у пациента на диализе этот механизм или затруднен, или вообще невозможен. Получаем замкнутый круг: ПТГ активно «дает команду» почкам выводить фосфор – у него ничего не получается – количество ПТГ все больше и больше увеличивается в крови в попытках «достучаться» до почек. Паратгормон не понимает, что ваши почки уже не работают, его цель в данном случае – вывести избыток фосфора.

И что с того? Ну растет и растет эта цифра в анализе... А вся опасность в том, что ПТГ активно вымывает кальций из костей, то есть пока он тщетно гоняется за фосфором, кости попадают «под раздачу». И чем больше его концентрация в крови, тем быстрее разрушаются кости.

Паратгормон можно сравнить с очень ответственным «работником», у которого есть целый арсенал инструментов – от щетки до пилы – и все они лежат на полках в шкафу. Чем выше полка, тем более «серьезный инструмент» там можно найти. Но, увы, «работник» имеет плохое зрение и не видит, какой инструмент попал ему в руки.

При оптимальном значении ПТГ (для пациента на диализе – от 100 до 260 пг/мл) в крови «работник» может «дотянуться» только до щетки и идет аккуратно «чистить», приводить в порядок кости. Кость живая, там активно идут процессы разрушения и построения.

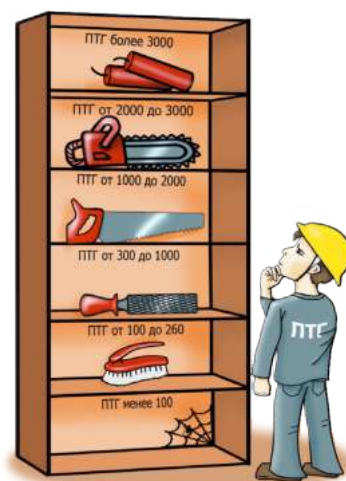
Но чем ПТГ выше, тем легче он может «дотянуться» до других «полок» в шкафу – а там уже и пила, и даже динамит.

И представьте – он уже не ухаживает за вашими костями, он их «пилит», разрушает.

Иногда незаметно, иногда заметно (начинают появляться непонятные боли в костях), иногда с громким взрывом – это порой спонтанный, сложный перелом. Один раз поскользнуться и упасть будет достаточно, чтобы сломать одновременно тазовую кость, бедро и позвоночник, такие случаи мы наблюдали в практике.

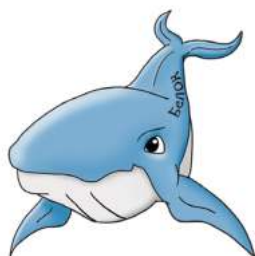
Но и это еще не все. Кальций, которого принудительно «выселили» из кости, не может бесконечно «гулять» по кровотоку, ему нужно где-то «поселиться». Поскольку он товарищ дружелюбный и неприхотливый, то новое жильё находит достаточно быстро.

А где? Основные «арендодатели» для кальция – это сосуды, кожа, подкожно-жировая клетчатка. Поселяясь в сосудах, кальций их разрушает, кровоток по ним нарушается. Будет поражение коронарных артерий (сосудов, питающих наше



сердце) – разовьется инфаркт миокарда, будет поражение сосудов кишечника - погибнет какой-то участок кишки, будет жизнеугрожающее состояние, требующее экстренной операции. Откладываясь в коже, кальций вызывает очень болезненные, незаживающие язвы. Такое редкое, но довольно страшное осложнение называется кальцифилаксия. Если не следить за уровнем фосфора и ПТГ, мы получим «каменные» сосуды и сердце и «хрустальные» кости.

Нужно отметить, что очень низкий уровень ПТГ тоже опасен. Когда за костью никто не ухаживает, она тоже становится хрупкой. Поэтому придерживаемся «золотой середины».



## Белок

*В анализах обозначается как «общий белок», «протеин», «protein»). Белки – это те вещества, из которых в нашем организме состоит... всё! Это строительный материал для нашего тела, и не только.*

Все гормоны нашего тела (инсулин или ПТГ, например) – это белки. Все ферменты - вещества, участвующие в расщеплении различных веществ, – это белки. Без белков невозможен транспорт многих соединений в организме – например, некоторые лекарства в связке только с белком-переносчиком доходят до цели.

Белки, как стена, состоят из «кирпичиков» – аминокислот. Для нас важны 20, из которых 9 являются незаменимыми, то есть организм их не может создать, они должны поступать с пищей, и 11 заменимых, которые образуются в организме. Зачем это нужно знать? Именно соотношение «заменимых» и «незаменимых» аминокислот определяет высокую или низкую ценность белка. Если использовать продукты только с белком низкой ценности, построение клеток тела, транспорт, расщепление веществ в организме не будут идти, как подобает, даже если вы употребляете их в достаточном, из расчета на вашу массу тела, количестве. Это как пытаться строить дом, не имея необходимых строительных материалов. Тяжело будет возводить стены на крошащийся фундамент, так как там нарушено соотношение щебня/песка/цемента, или кирпичи будут сплошь битые. Так же и с вашим телом. Дайте ему достойные стройматериалы.

Белка высокой ценности должно быть не менее половины от потребляемого белка.

В организме белки не запасаются, поэтому они должны поступать в организм ежедневно, кроме того, учитывайте, что на диализе организм потеряет 9–13 г белка.

При недостатке белка будут хуже заживать раны, теряться мышечная масса, снижаться иммунитет, падать гемоглобин (да-да, это тоже белок), и еще ожидается много неприятностей. Еще хуже, если у вас плохой аппетит и вы теряете вес. Это можно назвать таким термином как белково-энергетическая недостаточность.

К сожалению, она присутствует чуть ли не у половины диализных пациентов.



Обращайте внимание на общий белок в ваших анализах и на его разновидность - альбумин (не ниже 35 г/л). Зачем? Научно доказано, что низкий уровень альбумина повышает риск смерти на 25–30% .

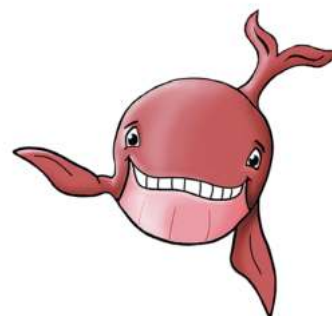
Делаем вывод - белок тоже чрезвычайно важен.

## Вода

*Вот мы добрались до последнего (но не по значению) «кита».*

*Транспорт веществ в организме происходит благодаря воде. Она помогает контролировать температуру тела, поддерживает форму клеток, участвует во всех биохимических процессах.*

*Без воды человек погибает через 2–3 дня.*



Чем опасен избыток или недостаток воды? Думаю, большинство читателей знают хорошо. Даже небольшое отклонение в ту или иную сторону станет заметно. В случае диализного пациента чаще всего возникает избыток жидкости, хотя есть пациенты, которые, находясь на диализе, долгое время не приносят лишних килограммов – их почки еще могут выделять воду (да, именно воду, не токсины).

Избыток жидкости может вызвать отек легких - вода начинает «просачиваться» в легкие – ей просто некуда деться, ведь почки не могут ее вывести. Перегрузка объемом жидкости сердца тоже не приведет ни к чему хорошему. Если в вашем организме есть лишняя вода, вы не достигли «сухого веса» – очень сложно, а иногда и невозможно скорректировать артериальное давление. Обратите внимание – вы не должны уходить с процедуры диализа с отеками!

Сколько допускается набирать воды между процедурами? Часто можно встретить рекомендацию – чуть более 3% от идеальной массы тела (о том, что это – будет сказано ниже). Например, если ваш вес 60 кг, то «набрать» можно около 1,8–2,0 литров. Тут нужно смотреть индивидуально. Если вы каждый диализ приносите несколько больше, но при этом чувствуете себя хорошо, нет одышки, болей в сердце, артериальное давление остается стабильным и главное – вы позволяете снять этот объем жидкости за одну процедуру диализа без «тянущих ног», судорог, падения артериального давления и тому подобного, то волноваться не стоит.

## Калории

Все слышали это слово, и не раз. Что это, для чего и зачем их подсчитывать? Простым языком, калория – это единица измерения энергии от получаемой от еды.

Из физики: калория – это количество энергии, необходимое для нагрева одного грамма воды на 1 °С. Для нас привычны не калории, а килокалории (1000 калорий). Именно это значение отображается на упаковке многих продуктов.

Белки, жиры, углеводы и этиловый спирт (алкоголь) содержат энергию. Как раз эта энергия и измеряется в калориях.

Ваш организм разбирает поступающую энергию из пищи для самых разных целей. В первую очередь поддерживаются такие важные процессы, как дыхание, работа сердца и мышц (сейчас речь не только о самом сердце и бицепсах-трицепсах, а о мышцах в стенках кишечника, желудка, бронхов, кровеносных сосудов, даже желчный пузырь содержит мышечные волокна), мыслительная деятельность, выработка таких жидкостей, как слюна, желудочный сок. Часть калорий уйдет на строительство и восстановление тканей, например, заживление ран, восстановление потерянной крови, наращивание мышц. Если калорий слишком много, организм отложит их «на черный день» – в жировые клетки. Если калорий в общем, и белка в частности, наоборот, поступает слишком мало, то организм начинает забирать энергию, к сожалению, не только из жирового депо, но и «пощипывает» мышцы. Мышечная масса уменьшается вместе с жировой.

Почему? Потому что в жировых клетках организм запасет только жир, но нам нужен еще и белок для строительства и обновления наших органов, образования крови. Организм, пытаясь удержать жизненно важные органы в нормальном состоянии, начнет разрушать мышцы, тянуть белок из них. Как уже говорилось – белок не запасается в организме. Нужны ежедневные поставки.

Тут мы сталкиваемся с другим очень неприятным явлением – саркопенией.

Под саркопенией понимают синдром, при котором наблюдается прогрессирующая потеря мышечной массы, силы и работоспособности скелетной мускулатуры, и как следствие повышается риск таких неблагоприятных исходов, как низкое качество жизни, инвалидизация и смерть. Вы еще не поглядываете в сторону холодильника, где лежит что-нибудь вкусненькое с высоким содержанием белка? О том, какие продукты содержат белок, вы прочтете дальше.

А вот вам еще один интересный факт, зачем нужно сохранять массу мышц и внутренних органов. Жизненные процессы в нашем организме сопровождаются выделением тепла: чем активнее они происходят, тем больше тепла выделяется. Вспомните, как становится жарко после хорошей физической нагрузки, то есть идет активная теплопродукция. Она идет всегда: и когда вы работаете лопатой, откидывая снег, и когда лежите пластом на диване и не двигаетесь – разница в количестве. Считается, что развитие, рост и старение организмов – это процесс приближения к конечному стационарному состоянию (к смерти), который сопровождается постепенным уменьшением удельной скорости теплопродукции (теория Пригожина-Виам). И что?

А то, что с самого начала нашей жизни происходит непрерывный процесс «старения» - снижения скорости теплопродукции, с возрастом мы все меньше производим тепла. Скорость «старения» наибольшая в детстве и уменьшается по мере взросления. Начиная с 25 лет у человека снижение скорости выработки тепла составляет 3,0 -7,5% на каждые 10 лет.

Почему? С возрастом изменяется активность клеток, их обновление, снижение их массы.

Но снижение активности и массы клеток у разных людей проходит с разной скоростью. И рано и поздно наступает момент, когда активность снижается настолько, что органы уже не могут нормально функционировать, наступает болезнь, при критическом снижении – смерть.

Если меньше масса клеток (мышц, внутренних органов), значит, меньше процессов восстановления и обмена, а значит, меньше выделяемого тепла – здравствуйте, болезни, в том числе и «возрастные заболевания».

Конечно, их практически невозможно избежать, но познакомиться с ними в 40 лет или в 55 – разница огромная.

Вывод: без нужного количества энергии, строительного материала ваш организм начнет угасать и обзаводиться болезнями гораздо быстрее, нежели когда вы дадите ему все, что нужно. Представьте два совершенно одинаковых дома, но один хорошо отапливается, там регулярно проводят ремонт качественными стройматериалами, а с другим – совсем наоборот. Какой из них будет более пригоден для жилья и простоит дольше? Так и ваше тело. Заботьтесь о нем. Тема о необходимости физической активности здесь рассматриваться не будет, все же брошюра о питании, но про неё тоже помним.

Сколько калорий нужно употреблять в сутки? Считается, что калорийность у стабильных пациентов на диализе должна составлять 35 ккал/кг/сут. в возрасте до 60 лет и 30-35 ккал/кг/сут. в возрасте старше 60 лет, для пациентов на диализе с сахарным диабетом – 25-30 ккал/кг/сут.

### **Обратите внимание!**

Вес, который берем в расчет, это не ваш фактический, а ваш идеальный вес.

Что такое идеальный вес, будет написано ниже. Эти цифры носят рекомендательный характер, так как не учитывают возможное текущее заболевание, например, ожоги или травмы требуют больше энергии, температуры тела. Также не учитывают эти рекомендации вашей физической активности. Мышцы, которые ее обеспечивают, очень прожорливы и энергию потребляют за милую душу.





Поэтому не исключено, что 60-летняя дачница Мария Ивановна, которая самостоятельно вскапывает свои 6 соток и так активно пропалывает сорняки, что они отлетают на соседний участок, будет тратить гораздо больше энергии, чем 35-летний Василий, являющийся фельдмаршалом диванно-аналитических войск, чья физическая активность ограничена марш-бросками от дивана к холодильнику и обратно.

## Как контролировать калории?

Здесь вам поможет ваш «сухой вес».

«Сухой вес» пополз вверх (хорошо, если вместе с альбумином и гемоглобином), а вы худы, ваш «идеальный вес» больше того, что показывают весы, – продолжайте в том же духе.

**Например:** мужчина – рост 175 см, вес 55 кг. Прибавка за месяц 2,0 кг – отлично! Если же ваш вес и так избыточен и прибавка грозит сменой гардероба в сторону большего размера – снижайте количество употребляемых калорий, но ни в коем случае не за счет белка! Белок всегда добираем!

**Например:** мужчина – 175 рост, вес 125 кг. Прибавка за месяц 2,0 кг – стоп! Срочно пересматриваем рацион! Сокращаем калории.

«Сухой вес» снижается. Вы и так были худы, в анализах поехали вниз белок и альбумин, падает гемоглобин, появляется беспричинная слабость – осторожно! У вас недостаток белка и энергии. Читаем выше, чем это опасно. Вы недоедаете! «Сухой вес» снижается, но этого вы и добиваетесь. На днях вы сменили 56 размер на 54-й? Здорово! Так держать! Повторюсь – не снижайте суточную калорийность за счет снижения белка. Количество единиц белка на ваш идеальный вес должно оставаться в рекомендуемых рамках, независимо от веса фактического.

**В таблице с продуктами вы можете заметить маленький кружок с надписью: «ГИ» и подпись – «низкий», «средний» «высокий».**

Это гликемический индекс продукта – показатель, обозначающий, с какой скоростью глюкоза (сахар) из пищи попадает в кровь. Если у вас нет проблем с сахаром в крови, вы не являетесь диабетиком, то этот показатель для вас не так важен. Он важен для пациентов с сахарным диабетом, которым нужно знать, из какого продукта и как быстро сахар будет поступать в кровь. В обычной ситуации рекомендуется употреблять продукты с низким ГИ, чтобы не было «скачков» сахара, так его легче контролировать. Но и продукты с высоким ГИ не менее важны, например, если сахар в крови упал (это тоже опасно), самый простой способ его поднять – съесть что-то богатое сахарами, которые быстро попадут в кровь. Съесть в данном случае редиску или яблоко – плохая идея: сахар в крови будет подниматься слишком медленно. А вот печенье, халва или зефир – то, что надо. Итак, теперь, когда мы знаем, что и для чего нужно кушать и пить, будем разбираться, сколько и что можно съесть, чтобы жить долго и качественно.

Все питательные вещества рассчитываются, основываясь на идеальном весе тела человека. Что это такое? Это вес тела для определенного роста и пола, который связан с самой наименьшей летальностью. То есть опять же – быть слишком худым так же опасно, так и иметь избыточный вес. Возможно, ваш вес уже соответствует вашему росту – это здорово. Просто находим свой рост в таблице и смотрим на значения белка, калия и фосфора.

А если нет? Если вы слишком худы или, наоборот, имеете лишний вес?

## Уважаемые пациенты, внимательно прочитайте следующий текст!

Рассмотрим вес, превышающий норму. В подавляющем большинстве случаев лишний вес связан с лишней жировой тканью (если вы не тяжелоатлет или бодибилдер – у них лишний вес представлен именно мышечной тканью, но часто ли такие люди встречаются в диализных залах?). Жировая ткань, в отличие от тех же мышц, не требует столь интенсивного «обслуживания» со стороны организма, столь мощного кровотока и питательных веществ. Лишней жировой ткани может быть и 20, и 30 кг, но она не нуждается в таком же количестве фосфора, калия или белка, как мышцы, легкие, сердце. Поэтому, рассчитывая калий или фосфор на фактическую массу тела, можно очень легко «перебрать» – чем это чревато, читайте выше.

Например: мужчина – 165 см рост и 100 кг вес. Мужчина не спортсмен, явно имеет лишний вес. Лишний вес обусловлен жировой тканью - на нее калий, фосфор и белок считать не нужно. Смотрим по табличке ниже: при росте 165 см – идеальная масса тела для мужчины – 61,4 кг. На сутки положено 239 единиц калия, 92 единицы фосфора и 73 единицы белка.

Если ваш вес, приведенный в таблице далее, ниже положенного, то есть вы явно худы, калий и фосфор считайте по фактическому весу, так как у вас снижен объем крови, вес органов, которые активно потребляют энергию, калий и фосфор (тех же мышц)!

А вот белок не сокращаем, без него мышцы и другие органы не смогут нормально работать, восстанавливаться. Помните - каждый диализ забирает у вас 9-13 г белка! Учитывайте это, питаясь в диализные дни.

Например: мужчина – рост 180 см, вес 65 кг. Внешне мужчина худощавый, лишнего веса не наблюдается. Идеальная масса тела при его росте – 74,9 кг. Внимание! Калий и фосфор считаем на 65 кг, то есть по фактическому весу, а вот белок по идеальному весу – вам нужно набрать вес. То есть смотрим в таблицу, находим нужный вес – в нашем случае 65 кг в сером столбце - и получаем, что на сутки рекомендуется 253 единицы калия и 97 единиц фосфора, а белок ищем по вашему росту – 89 единиц.

Помним, низкая масса тела – это тоже плохо!





Кто-то может сказать, мол, зачем считать вес, вот в брошюре написано: «калия не более 2000 мг, фосфора не более 800 мг». Так-то да.

Но давайте возьмем двух молодых людей –

**Пашу и Дашу.**

**Паша** – под 2 метра ростом, вес 95 кг, **Даша** – хрупкая девушка 150 см и вес 40 кг. Им никак нельзя дать одинаковые рекомендации по питанию!

Вам не нужно считать вашу идеальную массу тела – ниже будет приведена таблица, где все уже посчитано. Формул для расчета несколько, но значения получаются примерно одинаковые.

Мы будем использовать формулу по методу Devine (чаще всего используется для расчета):

Мужчины:  $ИМТ = 50 + 2.3 * (0.394 * \text{рост} - 60)$

Женщины:  $ИМТ = 45.5 + 2.3 * (0.394 * \text{рост} - 60)$

## А как же посчитать наших «китов»?

- Калий ~ 39 мг/кг
- Фосфор ~ допускается до 15мг/кг
- Белок ~ 1,2 г/кг
- Вода - тут расчет на массу тела невозможен.

Количество потребляемой воды зависит от того, выводят ваши почки воду или нет и в каком количестве, от климата, температуры тела.

Здесь, уважаемые пациенты, ориентируйтесь на прибавку веса между процедурами диализа.

Значения, приведенные в таблице ниже, будут отправной точкой для вас в правильном питании. Всё же все мы разные. Кому-то надо будет чуть меньше фосфора, кто-то заметит, что при данном питании вверх пошли показатели белка, кому-то станет проще следить за употребленной водой – анализы и весы вам в помощь. Ориентируясь на них и на расчетную таблицу, вы подгоните питание именно под себя.

В таблице будут не просто цифры, а условные единицы – сколько единиц фосфора, белка или калия рекомендуется употребить в сутки.

## Расчет единиц таков:

- 10 мг калия – 1 ЕД
- 10 мг фосфора – 1 ЕД
- 1 г белка – 1 ЕД

Рост в см	Мужчины				Женщины			
	Идеальный вес в кг	Рекомендованное количество единиц (ЕД) на сутки			Идеальный вес в кг	Рекомендованное количество единиц (ЕД) на сутки		
		Калий в ЕД	Фосфор в ЕД	Белок в ЕД		Калий в ЕД	Фосфор в ЕД	Белок в ЕД
140	38,7	150	58	46	34,2	133	51	41
141	39,6	154	59	47	35,1	136	52	42
142	40,5	159	60	48	36,0	140	54	43
143	41,4	161	62	49	36,9	143	55	44
144	42,3	164	63	51	37,9	147	56	45
145	43,3	168	65	52	38,8	151	58	46
146	44,2	172	66	53	39,7	154	59	47
147	45,1	175	67	54	40,6	158	61	48
148	46,0	179	69	55	41,5	161	62	49
149	46,9	182	70	56	42,4	165	63	50
150	47,8	186	71	57	43,3	168	65	51
151	48,7	189	73	58	44,2	172	66	53
152	49,6	193	74	59	45,1	175	67	54
153	50,5	196	75	60	46,0	179	69	55
154	51,4	200	77	61	46,9	182	70	56
155	52,3	203	78	62	47,8	186	71	57
156	53,2	207	79	63	48,7	189	73	58
157	54,1	211	81	65	49,6	193	74	59
158	55,0	214	82	66	50,5	196	75	60
159	55,9	218	83	67	51,4	200	77	61
160	56,8	221	85	68	52,3	203	78	62
161	57,7	225	86	69	53,2	207	79	63
162	58,6	228	87	70	54,1	211	81	65
163	59,6	232	89	71	55,1	214	82	66
164	60,5	235	90	72	56,0	218	84	67
165	61,4	239	92	73	56,9	221	85	68
166	62,3	242	93	74	57,8	225	86	69
167	63,2	246	94	75	58,7	228	88	70
168	64,1	249	96	76	59,6	232	89	71
169	65,0	253	97	78	60,5	235	90	72
170	65,9	257	98	79	61,4	239	92	73

171	66,8	260	100	80	62,3	242	93	74
172	67,7	264	101	81	63,2	246	94	75
173	68,6	267	102	82	64,1	249	96	76
174	69,5	271	104	83	65,0	253	97	78
175	70,4	274	105	84	65,9	257	98	79
176	71,3	278	107	85	66,8	260	100	80
177	72,2	281	108	86	67,7	264	101	81
178	73,1	285	109	87	68,6	267	102	82
179	74,0	288	111	88	69,5	271	104	83
180	74,9	292	112	89	70,4	274	105	84
181	75,9	296	113	91	71,4	278	107	85
182	76,8	299	115	92	72,3	281	108	86
183	77,7	303	116	93	73,2	285	109	87
184	78,6	306	117	94	74,1	288	111	88
185	79,5	310	119	95	75,0	292	112	90
186	80,4	313	120	96	75,9	296	113	91
187	81,3	317	121	97	76,8	299	115	92
188	82,2	320	123	98	77,7	303	116	93
189	83,1	324	124	99	78,6	306	117	94
190	84,0	327	126	100	79,5	310	119	95
191	84,9	331	127	101	80,4	313	120	96
192	85,8	334	128	102	81,3	317	121	97
193	86,7	338	130	104	82,2	320	123	98
194	87,6	341	131	105	83,1	324	124	99
195	88,5	345	132	106	84,0	327	126	100
196	89,4	348	134	107	84,9	331	127	101
197	90,3	352	135	108	85,8	334	128	102
198	91,2	355	136	109	86,7	338	130	104
199	92,2	359	138	110	87,7	342	131	105
200	93,1	362	139	111	88,6	345	132	106

Как видите, для разных людей будут совершенно разные рекомендации в питании.



Еще раз повторюсь – значения в этой таблице послужат вам фундаментом, вокруг которого вы будете выстраивать рацион. Таблица не учитывает того, сохранилась ли еще остаточная функция ваших почек, сколько часов в неделю вы проводите на диализе и т.д.

Прежде чем перейти к непосредственно таблице с продуктами, давайте повторим некоторые рекомендации по употреблению и приготовлению пищи.

### **Чтобы не перебрать с водой:**

- Помните, чувство жажды провоцируют соленые и очень сладкие блюда.
- Не пытайтесь утолить жажду соком (особенно из пакета) или сладкой газировкой – туда часто добавляют много сахара, эти напитки никому не полезны, а пациенту на диализе тем более.
- Жажду также может уменьшить полоскание рта прохладной водой (эту воду не глотаем!).
- В жаркую погоду старайтесь не выходить на улицу.
- Если у вас диабет – отнеситесь к сахару крови не просто внимательно, а очень внимательно. Высокие показатели сахара в крови провоцируют жажду.

### **Чтобы не перебрать с солью:**

- Лучше готовить самостоятельно, тут вы точно сможете контролировать количество соли.
- Вместо соли улучшить вкус блюд помогут лимонный сок, травы, специи.
- Аккуратнее с консервами (соль – основной, доступный и дешевый консервант).
- По возможности употреблять свежее мясо, рыбу, овощи.
- Будьте бдительны, досаливая готовые продукты.

### **Чтобы не перебрать с калием:**

- Снизить калий в овощах можно следующим образом – очищаете их от кожуры и замачиваете в большом количестве холодной воды часа на 4, воду слить. Повторить несколько раз. Можно приготовить таких овощей побольше, а часть просто заморозить. При замораживании и оттаивании калий снизится еще сильнее. Но все равно считаем калий, как по свежим овощам, не вымоченным. Ведь вы не знаете, сколько калия удалось «слить».
- Очень много калия содержится в соках, и они еще и могут вызвать жажду ввиду содержащихся в них сахаров. Хотите сок – учитывайте его калий и воду в вашу суточную норму.
- Будьте внимательны! Иногда можно встретить обогащенную калием соль – не солите ей пищу.
- И, конечно же, считаем, сколько съели и выпили!

## Как не перебрать с фосфором:

- Из растительной пищи фосфор усваивается хуже, так как представлен особым соединением – фитатами. Организму человека усвоить его сложнее.
- Немаловажно, что фитаты легко удаляются при вымачивании (например, из бобов удаляется около 99% фитатов).
- Обработанные, перемолотые злаки, лишаясь внешней оболочки (то есть отрубей), теряют большое количество фосфора, то есть в нашем случае белый хлеб предпочтительнее отрубного.
- При термической обработке количество фосфора в продукте снижается.
- Если в пище содержится кальций, всасывание фосфора снижается. Например, если в вашей порции еды содержалось 400 мг фосфора, и вы употребили 1000 мг кальция, то вместо 280 мг фосфора усвоится только 90 мг.
- И, конечно же, считаем, сколько съели и выпили!

## Как легко «подсчитать китов»?

Ну, вот и добрались до продуктов. Вы скажете: «Да знаем-знаем. Колбасу, курагу, дыню – нельзя. Остальное по чуть-чуть».

А вот и нет! Если я скажу, что можно? Да-да, и курагу, и дыню, и арбуз, вприкуску с колбасой. Удивлены?

- У вас есть суточная норма главных элементов, наших «китов диализа», и вашему организму абсолютно все равно, из какого продукта в него поступили калий или вода – из «запретной» кураги или «разрешенной» сливы. Калий везде одинаковый!
- Да, фосфор из растений усваивается хуже, но его как раз лучше «недобрать» - фосфор очень легко всасывается в кишечнике, так что нагнать его несложно, а вот снизить – тут нужно постараться!
- Главное – уложите в суточную норму!

Как я и обещала вначале, предлагаю вам попробовать удобный способ подсчета 4-х главных «китов» диализа: белка, калия, фосфора и воды.

Таблица, представленная ниже, может вас удивить. Зачем там изображение линейки, спичечного коробка, колоды карт? Эти знакомые всем вещи будут вам помогать определять порцию продукта. Какого размера примерно коробок спичек, знают все. Да, конечно, взвешивать точнее, но если вы, например, в гостях, в ресторане? Весы с собой носить вы едва ли будете. Даже дома, разделяя мясо, – отрезали кусок с колоду карт и уже знаете, столько там чего. Или же съедая ложку сгущенного молока или выпивая стакан кефира. В таблице, конечно, есть не все продукты, иначе брошюрка получилась бы толщиной с Большую советскую энциклопедию.

Содержание калия или фосфора в какой-нибудь экзотике – смотрите в Интернете.

Сложности будут с подсчетом супов, пирожков,пельменей, борща с пампушками. Почему? Потому что их все готовят настолько по-разному, что подсчитать невозможно. Любите домашние супы? Тогда следите опять же за анализами и весом. Если по таблице все правильно, но, например, повышается фосфор, урежьте порции супа или тех же пирогов, проследите. Возможно, там больше фосфора, чем вы прикинули.

Обратите внимание, как много в овощах, фруктах и готовых крупах воды.

Да, именно оттуда могут идти набранные между диализами килограммы.

Воду можно не пить, ее можно наесть.

Порция вареной крупы – это стакан воды.













Пожалуй, на этом мы закончим, а точнее начнем – если кто-то еще не начал – правильно питаться.













Надеюсь, наш «путеводитель по питанию» будет вам полезен, и помните:













**«Едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть».**







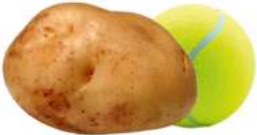



















Автор: Жидкова Ирина Сергеевна  
Редактор: Биглова Гузель Ишмуратовна

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Средний апельсин</b> ~ 200 г</p>	<p>Калий – 18 ЕД Фосфор – 5 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Вода – 175 мл Калорийность – 62 ккал</p> 
 <p><b>Средний мандарин</b> ~ 60 г</p>	<p>Калий – 10 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 48 мл Калорийность – 31 ккал</p> 
 <p><b>Яблоко</b> ~ 250 г</p>	<p>Калий – 25 ЕД Фосфор – 2 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Вода – 215 мл Калорийность – 130 ккал</p> 
 <p><b>Банан</b> ~ 18 см в длину ~ 200 г</p>	<p>Калий – <b>70 ЕД</b> Фосфор – 6 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Вода – 150 мл Калорийность – 177 ккал</p> 
 <p><b>Абрикос</b> 5 шт. ~ 100 г</p>	<p>Калий – 26 ЕД Фосфор – 2 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Вода – 85 мл Калорийность – 48 ккал</p> 
 <p><b>Виноград</b> <b>Кишмиш</b> 15 ягод ~ 50 г <b>Черный столовый</b> 5 ягод ~ 50 г <b>Дамские пальчики</b> 7 ягод ~ 50 г</p>	<p>Калий – 5 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 40 мл Калорийность – 34 ккал</p> 













Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Груша средних размеров</b> ~ 150 г</p>	<p>Калий – 17 ЕД Фосфор – 2 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 120 мл Калорийность – 62 ккал</p> 
 <p><b>Земляника садовая</b> 1 стакан 200 мл ~ 100 г</p>	<p>Калий – 15 ЕД Фосфор – 2 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Калорийность – 32 ккал</p> 
 <p><b>Персик размером с теннисный мяч</b> ~ 150 г</p>	<p>Калий – 19 ЕД Фосфор – 3 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Вода – 130 мл Калорийность – 58 ккал</p> 
 <p><b>Вишня</b> 1 стакан 200 мл – 150 г</p>	<p>Калий – 25 ЕД Фосфор – 5 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Вода – 110 мл Калорийность – 78 ккал</p> 
 <p><b>Арбуз</b> 1 ломтик ~ 160 г</p>	<p>Калий – 11 ЕД Фосфор – 1 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Вода – 150 мл Калорийность – 45 ккал</p> 
 <p><b>Дыня</b> 1 ломтик, ~ 18 см в длину ~ 200 г</p>	<p>Калий – <b>50 ЕД</b> Фосфор – 2 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Вода – 180 мл Калорийность – 48 ккал</p> 













Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Слива</b> 3 шт. ~ 100 г</p>	<p>Калий – 2 ЕД Фосфор – 2 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 90 мл Калорийность – 45 ккал</p> 
 <p><b>Курага</b> 1 шт. – около 3 см в диаметре ~ 8 г</p>	<p>Калий – 13 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Содержание воды незначительное Калорийность – 19 ккал</p> 
 <p><b>Хурма</b> размером с теннисный мяч ~ 300 г</p>	<p>Калий – <b>90 ЕД</b> Фосфор – 12 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Вода – 240 мл Калорийность – 210 ккал</p> 
 <p><b>Черная смородина</b> 1 стакан 200 мл ~ 180 г</p>	<p>Калий – <b>50 ЕД</b> Фосфор – 5 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Вода – 150 мл Калорийность – 94 ккал</p> 
 <p><b>Красная смородина</b> 1 стакан 200 мл ~ 180 г</p>	<p>Калий – <b>50 ЕД</b> Фосфор – 5 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Вода – 150 мл Калорийность – 66 ккал</p> 
 <p><b>Огурец среднеплодный</b> ~ 20 см в длину ~ 250 г</p>	<p>Калий – 37 ЕД Фосфор – 10 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Вода – 230 мл Калорийность – 37 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Крупный помидор</b> ~ 300 г</p>	<p>Калий – <b>70 ЕД</b> Фосфор – 8 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Вода – 285 мл Калорийность – 45 ккал</p> 
 <p><b>Морковь</b> ~ 20 см в длину ~ 150 г</p>	<p>Калий – 48 ЕД Фосфор – 8 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Вода – 132 мл Калорийность – 61 ккал</p> 
 <p><b>Болгарский перец</b> ~ 200 г</p>	<p>Калий – 35 ЕД Фосфор – 3 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Вода – 180 мл Калорийность – 48 ккал</p> 
 <p><b>Картофельный клубень</b> размером с теннисный мяч ~ 200 г</p>	<p>Калий – <b>85 ЕД</b> Фосфор – 10 ЕД Белок низкой ценности – 4 ЕД Вода – 150 мл Калорийность – 208 ккал</p> 
 <p><b>Редис круглый</b> 5 шт. 3 см в диаметре ~ 100 г</p>	<p>Калий – 23 ЕД Фосфор – 4 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 95 мл Калорийность – 16 ккал</p> 
 <p><b>Баклажан</b> 20 см длиной ~ 500 г</p>	<p>Калий – <b>100 ЕД</b> Фосфор – 17 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Вода – 445 мл Калорийность – 120 ккал</p> 













Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Листовой салат</b> 1 кустик ~ 170 г</p>	<p>Калий – 33 ЕД Фосфор – 6 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Вода – 150 мл Калорийность – 25 ккал</p> 
 <p><b>Капуста белокочанная</b> ~ 2 пригоршни ~ 50 г</p>	<p>Калий – 8 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 45 мл Калорийность – 12 ккал</p> 
 <p><b>Капуста брокколи</b> 3 «веточки» ~ 150 г</p>	<p>Калий – 45 ЕД Фосфор – 10 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Вода – 135 мл Калорийность – 51 ккал</p> 
 <p><b>Миндаль</b> 13 шт. ~ 20 г</p>	<p>Калий – 18 ЕД Фосфор – 12 ЕД Белок низкой ценности – 5 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 129 ккал</p> 
 <p><b>Грецкий орех</b> 4 ядра ~ 25 г</p>	<p>Калий – 10 ЕД Фосфор – 8 ЕД Белок низкой ценности – 4 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 163 ккал</p> 
 <p><b>Лесной орех</b> 25 шт. ~ 25 г</p>	<p>Калий – 17 ЕД Фосфор – 8 ЕД Белок низкой ценности – 4 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 176 ккал</p> 



























Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Кешью</b> 16 шт. ~ 25 г</p>	<p>Калий – 16 ЕД Фосфор – 15 ЕД Белок низкой ценности – 5 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 145 ккал</p> 
 <p><b>Кедровый орех очищенный –</b> 1 столовая ложка без горки ~ 10 г</p>	<p>Калий – 6 ЕД Фосфор – 6 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 67 ккал</p> 
 <p><b>Арахис</b> 1 столовая ложка ~ 25 г</p>	<p>Калий – 17 ЕД Фосфор – 9 ЕД Белок низкой ценности – 7 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 141 ккал</p> 
 <p><b>Фисташки очищенные</b> 25 шт. ~ 25 г</p>	<p>Калий – 25 ЕД Фосфор – 12 ЕД Белок низкой ценности – 5 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 139 ккал</p> 
 <p><b>Орех пекан</b> 1 шт. ~ 15 г</p>	<p>Калий – 6 ЕД Фосфор – 4 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 103 ккал</p> 
 <p><b>Семечки подсолнечника неочищенные –</b> стакан 200 мл ~ 90 г (~ 60 г без шелухи)</p>	<p>Калий – 13 ЕД Фосфор – 22 ЕД Белок низкой ценности – 12 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 360 ккал</p> 













Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Тыквенные семечки</b> 1 ст. ложка с горкой ~ 15 г</p>	<p>Калий – 13 ЕД Фосфор – 1 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 81 ккал</p> 
 <p><b>Горошек консервированный</b> 1 ст. ложка ~ 12 г</p>	<p>Калий – 1 ЕД Фосфор – 1ЕД Содержание белка незначительное Вода – 10 мл Калорийность – 8 ккал</p> 
 <p><b>Кукуруза консервированная</b> 1 ст. ложка ~ 20 г</p>	<p>Калий – 3 ЕД Фосфор – 1ЕД Содержание белка незначительное Вода – 22 мл Калорийность – 10 ккал</p> 
 <p><b>Молоко коровье 2,5%</b> 1 стакан 200 мл</p>	<p>Калий – 30 ЕД Фосфор – 18 ЕД Белок высокой ценности – 7 ЕД Вода – 200 мл Калорийность – 106 ккал</p> 
 <p><b>Кефир</b> 1 стакан (граненый до краев) ~ 260 г</p>	<p>Калий – 37 ЕД Фосфор – 23 ЕД Белок высокой ценности – 10 ЕД Вода – 210 мл Калорийность – 129 ккал</p> 
 <p><b>Сметана 15%</b> 1 столовая ложка с горкой ~ 25 г</p>	<p>Калий – 3 ЕД Фосфор – 2 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 19 мл Калорийность – 39 ккал</p> 













Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Кусочек сливочного масла</b> размером с коробок спичек ~ 20 г</p>	<p>Калий – 0,5 ЕД Фосфор – 0,5 ЕД Содержание белка незначительное Содержание воды незначительное Калорийность – 143 ккал</p> 
 <p><b>Пачка творога 5%</b> (1 стакан 200 мл) ~ 200 г</p>	<p>Калий – 22 ЕД Фосфор – 44 ЕД Белок высокой ценности – 36 ЕД Вода – 150 мл Калорийность – 242 ккал</p> 
 <p><b>Молоко сгущенное с сахаром</b> 1 чайная ложка ~ 10 г</p>	<p>Калий – 4 ЕД Фосфор – 2 ЕД Белок высокой ценности – 1 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 32 ккал</p> 
 <p><b>Мороженое пломбир 15%</b> - 1 порция ~ 70 г</p>	<p>Калий – 15 ЕД Фосфор – 8 ЕД Белок высокой ценности – 2 ЕД Вода – 40 мл Калорийность – 179 ккал</p> 
 <p><b>Сливки 10%</b> - 1 столовая ложка ~ 18 г</p>	<p>Калий – 2 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 5 мл Калорийность – 21 ккал</p> 
 <p><b>Кусочек сыра твердых сортов (Российский)</b> размером с коробок спичек ~ 50 г</p>	<p>Калий – 10 ЕД Фосфор – 25 ЕД Белок высокой ценности – 15 ЕД Вода – 20 мл Калорийность – 180 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Плавленный сыр «в треугольниках»</b> 1 шт. ~ 20 г</p>	<p>Калий – 5 ЕД Фосфор – 14 ЕД Белок высокой ценности – 4 ЕД Вода – 12 мл Калорийность – 36 ккал</p> 
 <p><b>Йогурт</b> 1 стаканчик 120 г</p>	<p>Калий – 16 ЕД Фосфор – 10 ЕД Белок высокой ценности – 12 ЕД Вода – 90 мл Калорийность – 75 ккал</p> 
 <p><b>Белый хлеб</b> 1 ломтик – около 1 см в толщину ~ 25 г</p>	<p>Калий – 3 ЕД Фосфор – 3 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 66 ккал</p> 
 <p><b>Черный хлеб</b> 1 ломтик – около 1 см в толщину ~ 55 г</p>	<p>Калий – 9 ЕД Фосфор – 15 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 110 ккал</p> 
 <p><b>Блин</b> 25 см в диаметре 1 шт. ~ 45 г</p>	<p>Калий – 15 ЕД Фосфор – 15 ЕД Белок высокой ценности – 2 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 101 ккал</p> 
 <p><b>Гречневая крупа (сухая)</b> 4 ст. ложки/ половина граненого стакана ~ 100 г</p>	<p>Калий – 46 ЕД Фосфор – 30 ЕД Белок низкой ценности – 11 ЕД Содержание воды в готовом продукте – 200 мл Калорийность – 340 ккал</p> 













Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Рис белый (сухой)</b> 4 ст. ложки/ половина граненого стакана ~ 100 г</p>	<p>Калий – 8 ЕД Фосфор – 10 ЕД Белок низкой ценности – 6 ЕД Содержание воды в готовом продукте – 200 мл Калорийность – 330 ккал</p> 
 <p><b>Манная крупа</b> 3 ст. ложки ~ 50 г</p>	<p>Калий – 9 ЕД Фосфор – 4 ЕД Белок низкой ценности – 5 ЕД Содержание воды в готовом продукте – 200 мл Калорийность – 180 ккал</p> 
 <p><b>Кукурузная крупа (сухая)</b> 3 ст. ложки ~ 60 г</p>	<p>Калий – 7 ЕД Фосфор – 4 ЕД Белок низкой ценности – 5 ЕД Содержание воды в готовом продукте – 180 мл Калорийность – 204 ккал</p> 
 <p><b>Овсяная крупа (сухая)</b> 3 ст. ложки ~ 50 г</p>	<p>Калий – 18 ЕД Фосфор – 17 ЕД Белок низкой ценности – 6 ЕД Содержание воды в готовом продукте – 150 мл Калорийность – 170 ккал</p> 
 <p><b>Печенье «Топленое молоко»</b> 1 шт. ~ 20 г</p>	<p>Калий – 2 ЕД Фосфор – 2 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 92 ккал</p> 
 <p><b>Слайс пшеничный</b> 1 шт. ~ 10 г</p>	<p>Калий – 3 ЕД Фосфор – 4 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 38 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Макаронны из твердых сортов пшеницы</b> 1 стакан ~ 100 г (сухой продукт)</p>	<p>Калий – 20 ЕД Фосфор – 10 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Содержание воды в готовом продукте – 150 мл Калорийность – 359 ккал</p> 
 <p><b>Пряник заварной</b> 1 шт. ~ 50 г</p>	<p>Калий – 3 ЕД Фосфор – 3 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 182 ккал</p> 
 <p><b>Зефир</b> 1 шт. ~ 50 г</p>	<p>Калий – 1 ЕД Фосфор – 1 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 159 ккал</p> 
 <p><b>Темный шоколад</b> 3 дольки ~ 20 г</p>	<p>Калий – 10 ЕД Фосфор – 6 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 105 ккал</p> 
 <p><b>Халва подсолнечная</b> размером со спичечный коробок ~ 25 г</p>	<p>Калий – 5 ЕД Фосфор – 15 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 130 ккал</p> 
 <p><b>Зефир в шоколаде</b> 1 шт. ~ 50 г</p>	<p>Калий – 9 ЕД Фосфор – 5 ЕД Белок низкой ценности – 2 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 186 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Мармелад фруктовый</b> 1 шт. ~ 15 г</p>	<p>Калий – 1 ЕД Содержание фосфора незначительное Содержание белка незначительное Содержание воды незначительное Калорийность – 36 ккал</p> 
 <p><b>Мед</b> 1 чайная ложка ~ 10 г</p>	<p>Калий – 1 ЕД Содержание фосфора незначительное Содержание белка незначительное Содержание воды незначительное Калорийность – 30 ккал</p> 
 <p><b>Яйцо куриное</b> ~ 60 г</p>	<p>Калий – 7 ЕД Фосфор – 5 ЕД Белок высокой ценности – 7 ЕД Вода – 40 мл Калорийность – 88 ккал</p> 
 <p><b>Яйцо перепелиное</b> 3 шт. ~ 30 г</p>	<p>Калий – 4 ЕД Фосфор – 6 ЕД Белок высокой ценности – 4 ЕД Вода – 20 мл Калорийность – 46 ккал</p> 
 <p><b>Филе куриное,</b> около 20 см в длину, 2 см в толщину ~ 200 г (сырой продукт)</p>	<p>Калий – <b>66 ЕД</b> Фосфор – 40 ЕД Белок высокой ценности – 44 ЕД Вода – 100 мл (запеченный продукт) Калорийность – 220 ккал</p> 
 <p><b>Голень куриная</b> 1 шт. ~ 100 г (сырой продукт)</p>	<p>Калий – 25 ЕД Фосфор – 20 ЕД Белок высокой ценности – 23 ЕД Вода – 50 мл (запеченный продукт) Калорийность – 214 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Карбонат свиной</b> – кусок размером с колоду карт ~ 100 г (сырой продукт)</p>	<p>Калий – 34 ЕД Фосфор – 20 ЕД Белок высокой ценности – 21 ЕД Вода – 50 мл (запеченный продукт) Калорийность – 200 ккал</p> 
 <p><b>Говядина</b> – кусок размером с колоду карт ~ 100 г (сырой продукт)</p>	<p>Калий – 32 ЕД Фосфор – 20 ЕД Белок высокой ценности – 22 ЕД Вода – 50 мл (запеченный продукт) Калорийность – 230 ккал</p> 
 <p><b>Сосиска молочная</b> 1 шт. ~ 50 г</p>	<p>Калий – 14 ЕД Фосфор – 7 ЕД Белок высокой ценности – 7 ЕД Вода – 25 мл Калорийность – 150 ккал</p> 
 <p><b>Докторская колбаса</b> 1 кружок 3-4 мм в толщину ~ 25 г</p>	<p>Калий – 4 ЕД Фосфор – 3 ЕД Белок высокой ценности – 4 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 63 ккал</p> 
 <p><b>Колбаса копченая</b> 1 кружок 4 см в диаметре, около 1 см в толщину ~ 20 г</p>	<p>Калий – 4 ЕД Фосфор – 3 ЕД Белок высокой ценности – 2 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 78 ккал</p> 
 <p><b>Сало с прослойкой</b> размером со спичечный коробок ~ 25 г</p>	<p>Калий – 5 ЕД Фосфор – 3 ЕД Белок высокой ценности – 2 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 84 ккал</p> 















Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Куриное сердечко</b> 1 шт. ~ 25 г</p>	<p>Калий – 4 ЕД Фосфор – 4 ЕД Белок высокой ценности – 4 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 38 ккал</p> 
 <p><b>Куриный желудочек</b> 1 шт. ~ 25 г</p>	<p>Калий – 5 ЕД Фосфор – 5 ЕД Белок высокой ценности – 7 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 29 ккал</p> 
 <p><b>Куриная печень</b> 1 шт. ~ 25 г</p>	<p>Калий – 6 ЕД Фосфор – 10 ЕД Белок высокой ценности – 6 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 33 ккал</p> 
 <p><b>Говяжья печень</b> кусок размером с 2 коробка спичек ~ 50 г</p>	<p>Калий – 18 ЕД Фосфор – 25 ЕД Белок высокой ценности – 14 ЕД Вода ~ 30 мл Калорийность – 67 ккал</p> 
 <p><b>Голень утиная</b> (средняя) ~ 250 г (сырой продукт)</p>	<p>Калий – <b>63 ЕД</b> Фосфор – 50 ЕД Белок высокой ценности – 57 ЕД Вода ~ 160 мл (запеченный продукт) Калорийность – 502 ккал</p> 
 <p><b>Филе красной рыбы</b> (форель) размером с колоду карт ~ 100 г</p>	<p>Калий – 36 ЕД Фосфор – 24 ЕД Белок высокой ценности – 20 ЕД Вода ~ 70 мл Калорийность – 148 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Филе красной рыбы (сёмга)</b> размером с колоду карт ~ 100 г</p>	<p>Калий – 33 ЕД Фосфор – 20 ЕД Белок высокой ценности – 19 ЕД Вода ~ 70 мл Калорийность – 196 ккал</p> 
 <p><b>Филе белой рыбы (хек)</b> размером с колоду карт (толщина куска 0,5 см) ~ 100 г</p>	<p>Калий – 35 ЕД Фосфор – 24 ЕД Белок высокой ценности – 16 ЕД Вода ~ 70 мл Калорийность – 86 ккал</p> 
 <p><b>Филе белой рыбы (минтай)</b> размером с колоду карт (толщина куска 0,5 см) ~ 100 г</p>	<p>Калий – 42 ЕД Фосфор – 24 ЕД Белок высокой ценности – 16 ЕД Вода ~ 70 мл Калорийность – 73 ккал</p> 
 <p><b>Шпроты в масле</b> 1 рыбка ~ 15 г</p>	<p>Калий – 5 ЕД Фосфор – 5 ЕД Белок высокой ценности – 3 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 53 ккал</p> 
 <p><b>Килька</b> 1 рыбка ~ 10 г</p>	<p>Калий – 2 ЕД Фосфор – 2 ЕД Белок высокой ценности – 1 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 10 ккал</p> 
 <p><b>Тунец консервированный в собственном соку</b> 1/2 банки ~ 90 г</p>	<p>Калий – 15 ЕД Фосфор – 10 ЕД Белок высокой ценности – 18 ЕД Вода – 70 мл Калорийность – 90 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Креветка очищенная</b> 1 шт. ~ 7 г</p>	<p>Калий – 1 ЕД Фосфор – 1 ЕД Белок высокой ценности – 2 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 9 ккал</p> 
 <p><b>Крабовые палочки</b> 1 шт. ~ 20 г</p>	<p>Калий – 2 ЕД Фосфор – 6 ЕД Белок высокой ценности – 2 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 24 ккал</p> 
 <p><b>Икра красная</b> 1 ст. ложка с горкой ~ 35 г</p>	<p>Калий – 8 ЕД Фосфор – 14 ЕД Белок высокой ценности – 7 ЕД Вода – 20 мл Калорийность – 71 ккал</p> 
 <p><b>Икра черная</b> 1 ст. ложка с горкой ~ 35 г</p>	<p>Калий – 8 ЕД Фосфор – 14 ЕД Белок высокой ценности – 7 ЕД Вода – 20 мл Калорийность – 71 ккал</p> 
 <p><b>Гранатовый сок</b> 1 стакан 200 мл</p>	<p>Калий – 42 ЕД Фосфор – 2 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 200 мл Калорийность – 135 ккал</p> 
 <p><b>Апельсиновый сок</b> 1 стакан 200 мл</p>	<p>Калий – 36 ЕД Фосфор – 3 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 200 мл Калорийность – 90 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Яблочный сок</b> 1 стакан 200 мл</p>	<p>Калий – 20 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 200 мл Калорийность – 94 ккал</p> 
 <p><b>Томатный сок</b> 1 стакан 200 мл</p>	<p>Калий – 42 ЕД Фосфор – 4 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 200 мл Калорийность – 33 ккал</p> 
 <p><b>Персиковый сок (нектар)</b> 1 стакан 200 мл</p>	<p>Калий – 8 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 200 мл Калорийность – 112 ккал</p> 
 <p><b>Зеленый чай</b> 1 чашка 200 мл</p>	<p>Калий – 4 ЕД Фосфор – 5 ЕД Белок отсутствует Вода – 200 мл Калорийность – 2 ккал</p> 
 <p><b>Черный чай</b> 1 чашка 200 мл</p>	<p>Содержание калия незначительное Содержание фосфора незначительное Содержание белка незначительное Вода – 200 мл Калорийность – 0 ккал</p> 
 <p><b>Черный кофе</b> 1 чашка 200 мл</p>	<p>Калий – 10 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 200 мл Калорийность – 4 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Белое вино полусладкое</b> 1 бокал – 150 мл</p>	<p>Калий – 10 ЕД Фосфор – 3 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 150 мл Калорийность – 120 ккал</p> 
 <p><b>Красное вино полусладкое</b> 1 бокал – 150 мл</p>	<p>Калий – 20 ЕД Фосфор – 4 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 150 мл Калорийность – 120 ккал</p> 
 <p><b>Пиво</b> 1 бокал – 200 мл</p>	<p>Калий – 5 ЕД Фосфор – 3 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 200 мл Калорийность – 80 ккал</p> 
 <p><b>Картофельные чипсы</b> 1 пачка – 50 г</p>	<p>Калий – <b>88 ЕД</b> Фосфор – 10 ЕД Белок низкой ценности – 3 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 260 ккал</p> 
 <p><b>Попкорн соленый</b> 1 стакан объемом 1 л – 50 г</p>	<p>Калий – 17 ЕД Фосфор – 18 ЕД Белок низкой ценности – 6 ЕД Содержание воды незначительное Калорийность – 200 ккал</p> 
 <p><b>Гриб шампиньон</b> 1 шт. размером с коробок спичек – 25 г</p>	<p>Калий – 8 ЕД Фосфор – 2 ЕД Белок низкой ценности – 1 ЕД Вода – 20 мл Калорийность – 6 ккал</p> 

Наименование продукта	Содержание веществ
 <p><b>Кетчуп томатный</b> 1 столовая ложка ~ 20 г</p>	<p>Калий – 5 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Вода – 15 мл Калорийность – 22 ккал</p> 
 <p><b>Майонез 67%</b> 1 столовая ложка с горкой ~ 40 г</p>	<p>Калий – 1 ЕД Фосфор – 1 ЕД Содержание белка незначительное Содержание воды незначительное Калорийность – 248 ккал</p> 





[nephroline.ru](https://nephroline.ru)

© СЕТЬ ДИАЛИЗНЫХ ЦЕНТРОВ «НЕФРОЛАЙН» • 2023 ГОД

Входит в **medmagroup**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА