



Национальный медицинский
исследовательский центр
эндокринологии



СОВРЕМЕННЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
С ЭНДОКРИННОЙ ПАТОЛОГИЕЙ
И ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ ПОЧЕК

УДК 616.4-085.874
ББК 54.15
С56

Мокрышева Н.Г., Шестакова М.В., Шамхалова М.Ш., Дзгоева Ф.Х., Мартынов С.А., Шацкая О.А., Маганева И.С., Володичева В.Л.
Современные диетические рекомендации для пациентов с эндокринной патологией и хронической болезнью почек / Мокрышева Н.Г., Шестакова М.В., Шамхалова М.Ш., Дзгоева Ф.Х., Мартынов С.А., Шацкая О.А., Маганева И.С., Володичева В.Л.; ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России под ред. Дедова И.И., ООО «Пре100 принт» — М.; 2019. — 48 с. (ил.)

ISBN 978-5-6044055-3-6

© Мокрышева Н.Г,
© Шестакова М.В.,
© Шамхалова М.Ш.,
© Дзгоева Ф.Х.,
© Мартынов С.А.,
© Шацкая О.А.,
© Маганева И.С.,
© Володичева В.Л.
© ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», 2019
© ООО «Пре100 принт», 2019



Дорогой пациент!

Эта маленькая книга для Вас.

Она написана для того, чтобы помочь Вам немного разобраться с особенностями Вашего организма в условиях появившейся болезни и организовать свое питание, которое является важнейшей составляющей лечения.

Врач назначает лекарственные препараты, дает рекомендации, но именно Вам предстоит организовать свою жизнь в новом качестве. И Вам это под силу!

Надеемся, эта книга Вам поможет.

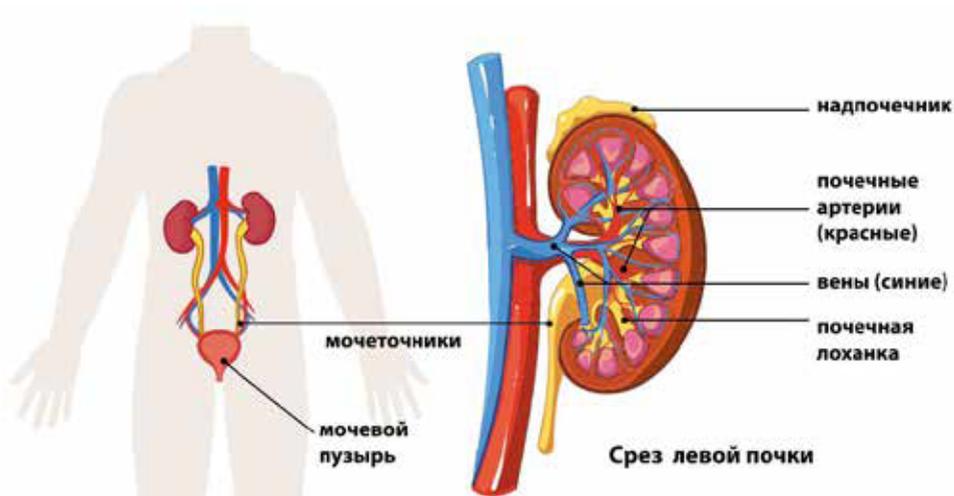
Коллектив авторов
ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России
под ред. Дедова И.И.

Мокрышева Н.Г, Шестакова М.В., Шамхалова М.Ш., Дзгоева Ф.Х.,
Мартынов С.А., Шацкая О.А., Маганева И.С., Володичева В.Л.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПОЧКИ?

Функции здоровых почек:

- ✓ удаляют из организма конечные (токсичные) продукты обмена веществ и регулируют водно-солевой баланс;
- ✓ контролируют артериальное давление, поддерживают тонус сосудов;
- ✓ контролируют уровень гемоглобина;
- ✓ помогают сохранить здоровыми кости, сердце и другие органы.



ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК (ХБП)

Это хроническое прогрессирующее заболевание, при котором почечная функция может снижаться постепенно, в течение нескольких лет или десятилетий.

При своевременной диагностике и лечении можно замедлить прогрессирование болезни почек.

Диагностика ХБП основывается на определении уровня креатинина, расчета скорости клубочковой фильтрации (СКФ) и анализа мочи на белок.

Заболевания эндокринной системы, наиболее часто приводящие к поражению почек

- ✓ сахарный диабет
- ✓ патология околощитовидных желез
- ✓ ожирение
- ✓ болезни надпочечников, сопровождающиеся повышением артериального давления

Стадии ХБП

| СКФ*, мл/мин/1,73 м ² | Стадия ХБП |
|----------------------------------|------------|
| > 90 | C1 |
| 60–89 | C2 |
| 45–59 | C3a |
| 30–44 | C3b |
| 15–29 | C4 |
| < 15 | C5 |

! При наступлении терминальной стадии ХБП (5 стадии) необходимо начинать лечение заместительной почечной терапией (диализ, трансплантация почки)

ДИЕТОТЕРАПИЯ ПРИ ХБП

Цели диетотерапии у пациентов с ХБП:

- ✓ замедление прогрессирования ХБП;
- ✓ уменьшение образования токсических веществ, накапливающихся при снижении функции почек;
- ✓ поддержание оптимальной массы тела;
- ✓ поддержание адекватного водно-солевого баланса;
- ✓ уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Основные правила питания при ХБП разных стадий

| C1-C2 | C3-C5 (до диализа) | C5 (диализ) |
|---|--|--|
| ограничение соли | ограничение соли | ограничение соли |
| прием достаточного количества жидкости (не менее 1,5 л/сут) | ограничение белка | прием достаточного количества жидкости (не менее 1,5 л/сут) |
| прием витаминов согласно популяционным нормам | ограничение фосфора | ограничение фосфора |
| употребление достаточного количества калорий | ограничение калия | ограничение калия |
| | ограничение жидкости | ограничение жидкости |
| | возможен индивидуальный прием витаминов для поддержания их целевых уровней | возможен индивидуальный прием витаминов для поддержания их целевых уровней |
| | | употребление достаточного количества калорий |

Основные макро- и микронутриенты, которые необходимо контролировать пациентам с ХБП

- ✓ соль
- ✓ белок
- ✓ фосфор
- ✓ кальций
- ✓ калий
- ✓ углеводы
- ✓ насыщенные жиры
- ✓ клетчатка
- ✓ витамины



БЕЛОК

Это основной макронутриент, важнейший строительный материал, носитель иммунной защиты

Животные белки



Растительные белки



Содержание белка в продуктах

| Продукты | Количество белка в 100 г продукта (г) |
|---|---------------------------------------|
| Сыр чеддер, «Российский», «Голландский» | 23–26 |
| Мясо кролика | 21 |
| Бобовые | 21 |
| Баранина, телятина нежирная | 20 |
| Говядина | 18 |
| Судак, щука | 18 |
| Творог | 14–18 |
| Рыба осетровая, карп, треска, хек, ледяная рыба | 16,4 |
| Орехи грецкие, фундук | 16 |
| Свинина | 12–14 |
| Яйцо | 12 |
| Колбаса вареная | 12 |
| Крупы | 11 |
| Макароны | 10 |
| Хлеб пшеничный | 7,6 |
| Хлеб ржаной | 6,6 |

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКА

НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ ХБП

| Стадия ХБП | Рекомендуемое количество белка (г/кг/сут). |
|----------------------------|--|
| C1–2 | 1,0 |
| C3a | 0,8 |
| C3b | 0,8 |
| C4 | 0,8 |
| C5 (до диализа) | 0,8 |
| C5 (гемодиализ) | 1,1–1,2 |
| C5 (перитонеальный диализ) | 1,2 –1,5 |

Важно!

Расчет количества белка проводится на килограммы **идеальной массы тела**.
Формулы для расчета идеальной массы тела смотрите в приложении.

Разумное ограничение белка помогает препятствовать прогрессированию ХБП

С началом диализа потребление белка должно быть расширено до 1,1-1,5 г/кг/сут. во избежание развития белково-энергетической недостаточности

Признаки белково-энергетической недостаточности

- ✓ снижение веса
- ✓ снижение аппетита и изменение вкусовых ощущений
- ✓ апатия, быстрая утомляемость
- ✓ снижение уровня альбумина < 35 г/л
- ✓ снижение сывороточного трансферрина < 1,8 г/л

Если у Вас появились признаки белково-энергетической недостаточности, срочно обсудите это с врачом!



СОЛЬ

Одной из ведущих причин развития артериальной гипертензии и ее неэффективного контроля является избыточное потребление соли. Пациентам с артериальной гипертензией и поздними стадиями ХБП необходимо ограничить употребление соли до 3 г/сут.



1. **Пищевая соль (хлорид натрия)** – основной источник натрия
2. **Скрытая соль (альгинат натрия, цитрат натрия, сульфит натрия, бензоат натрия и др.)** – в этих соединениях вкус «соли» не чувствуется. Применяются в производстве мороженого, шоколадного молока, разрыхлителя теста, желатина, колбасных и кондитерских изделий, сухофруктов и т.д.

Продукты, богатые натрием

- ✓ пищевая соль
- ✓ разрыхлители теста
- ✓ консервы
- ✓ копчености
- ✓ колбасные изделия
- ✓ мороженое
- ✓ вафли
- ✓ чипсы
- ✓ попкорн
- ✓ кондитерские изделия
- ✓ сыр, сливочное масло
- ✓ лапша быстрого приготовления



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✓ Уберите солонку со стола.
- ✓ Не солите пищу во время приготовления!
- ✓ Лучше солить готовую порцию измеренным количеством соли.
- ✓ Избегайте продуктов, богатых натрием.
- ✓ Внимательно читайте этикетки готовых продуктов и обращайте внимание на содержание в них различных солей натрия.
- ✓ Избегайте заменителей соли с калием, так как высокое содержание калия в крови у пациентов с ХБП опасно для жизни!
- ✓ В кафе или ресторане выбирайте диетические блюда – в них меньше соли.
- ✓ Для улучшения вкуса бессолевой пищи можно добавить приправы - чеснок, лук, перец, лавровый лист, тмин, кардамон, куркуму, корицу и др



УГЛЕВОДЫ

Это основной источник энергии.
Предпочтительнее употреблять сложные углеводы.

Простые углеводы

- ✓ Должны составлять не более 20 % всех углеводов пищи
- ✓ Быстро повышают уровень глюкозы крови



Сложные углеводы

- ✓ Должны составлять основную часть рациона
- ✓ Не вызывают быстрого повышения глюкозы крови
- ✓ Медленно всасываются



! Пациентам с сахарным диабетом необходимо ограничивать прием простых углеводов!

ЖИРЫ

Важный источник энергии, содержат в 2 раза больше калорий, чем белки и углеводы.

Предпочтительнее употребление ненасыщенных жиров.

Ненасыщенные жиры

Благоприятно воздействуют на состояние сердечно-сосудистой системы



Насыщенные жиры

Избыточное употребление повышает риск развития атеросклероза сосудов



КАЛИЙ

Необходимый для жизни макроэлемент, но в условиях почечной недостаточности он не выводится в полном объеме и накапливается в организме, что приводит к нарушению сердечного ритма.

Важно!

При повышении калия в крови, нужно ограничивать количество калия, получаемого с пищей!

Продукты, богатые калием

- ✓ картофель
- ✓ абрикосы
- ✓ персики
- ✓ бананы
- ✓ курага
- ✓ инжир
- ✓ орехи
- ✓ петрушка
- ✓ шоколад



Для снижения количества калия картофель и другие овощи перед приготовлением желательно порезать и залить водой на 6–10 часов, часто меняя воду.

КАЛЬЦИЙ

Макроэлемент, необходимый для работы сердца, мышечной и нервной систем, а также прочности костей, зубов.

Количество употребляемых кальцийсодержащих продуктов необходимо рассчитывать в зависимости от уровня кальция в крови.

Продукты, богатые кальцием (более 100 мг в 100 г продукта)

- ✓ молочные продукты (особенно сыр)
- ✓ зелень
- ✓ орехи и семена



Продукты с небольшим содержанием кальция (менее 100 мг в 100 г продукта)

- ✓ рыба, икра
- ✓ крупы (гречневая, овсяная)
- ✓ фрукты (виноград, клубника, смородина, апельсины)



У пациентов с ХБП определение уровня кальция крови является обязательным!

При значительных изменениях уровня кальция в крови, необходима консультация врача!

ФОСФОР

Макроэлемент, необходимый для костной системы, обмена веществ.

Однако при ХБП его высокое содержание в крови может привести к поражению костной и сердечно-сосудистой систем.

Практически все продукты, богатые белком, содержат много фосфора.

При ограничении потребления белка снижается и поступление фосфора.

! При продвинутых стадиях ХБП необходимо снижение приема фосфора до 800–1000 мг.

Необходимо исключить:

- ✓ консервы
- ✓ субпродукты (печень, почки, потроха)
- ✓ копчености (мясо, рыба)
- ✓ колбасные изделия
- ✓ газированные напитки
- ✓ полуфабрикаты
- ✓ сгущенное и концентрированное молоко
- ✓ шоколадные бисквиты, пирожные, арахисовое масло, шоколадные пасты



Содержание фосфора в продуктах

Напитки и пищевые продукты с фосфатными добавками (E338-343 E450-458 E540-545)



безалкогольные напитки (в частности, Кола), сухое молоко, плавленный сыр, обработанное мясо (т. е. куриные наггетсы), десерт, растворимый капучино

Твердые сыры: пармезан, чеддер, эммонталь, пекорино; орехи, желток



Мясо: сосиски, субпродукты (печень, мозг); птица: индейка; рыба: креветки, кальмары, лосось...; мягкие сыры: творог, сливки, сыр моцарелла



Мясо: кролик, баранина, ветчина без консервантов, свинина, телятина...; птица: курица; рыба: форель, тунец, треска, хек, камбала...; молоко, йогурт...



Крупы: хлеб, макароны, рис, кус-кус, кукурузная мука, кукурузные хлопья; бобовые: горох, фасоль, нут, чечевица, соя



Яичный белок, фрукты и овощи, оливковое масло и растительные жиры (например, растительный маргарин, кукурузное масло, арахисовое масло...), сливочное масло, сахар, продукты без содержания белка



Важно!

- ✓ Предпочтительнее употреблять в пищу продукты растительного происхождения, так как из них фосфор усваивается хуже.
- ✓ При термической обработке количество фосфора снижается.

ПРИ ВЫБОРЕ БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ

ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПИЩЕ С НИЗКИМ ФОСФОРНО-БЕЛКОВЫМ КОЭФФИЦИЕНТОМ (МЕНЕЕ 20).

| Продукт | Кол-во | Фосфор (мг) | Белок (г) | Калий (мг) | Соотношение фосфора/белка (ФСК)* (мг/г) |
|------------------------|---------|-------------|-----------|------------|---|
| Фосфор/белок < 5 мг/г | | | | | |
| Яйцо (белок) | 1 шт. | 5 | 3,6 | 54 | 14 |
| Рыба морская | 90 г | 87 | 19,2 | 154 | 4,5 |
| Фосфор/белок 5–10 мг/г | | | | | |
| Куриная голень | 1 шт. | 81 | 12,5 | 108 | 6,5 |
| Говядина (филе) | 90 г | 160 | 23,0 | 220 | 7,0 |
| Говяжий фарш | 90 г | 165 | 21,9 | 258 | 7,5 |
| Куриная грудка | 1/2 шт. | 199 | 26,7 | 220 | 7,5 |
| Индейка (филе) | 90 г | 180 | 24,0 | 375 | 7,5 |
| Свинина (филе) | 90 г | 185 | 20,0 | 76 | 9,3 |
| Треска | 90 г | 190 | 19,5 | 439 | 9,7 |

| Продукт | Кол-во | Фосфор (мг) | Белок (г) | Калий (мг) | Соотношение фосфора/белка (мг/г) |
|-------------------------|---------|-------------|-----------|------------|----------------------------------|
| Фосфор/белок 10–15 мг/г | | | | | |
| Соевый белок | 30 г | 217 | 22,6 | 23 | 9,6 |
| Яичный порошок | 1/4 шт. | 76 | 7,5 | 207 | 10,1 |
| Лосось | 90 г | 235 | 23,2 | 319 | 10,1 |
| Крабы | 90 г | 175 | 17,2 | 275 | 10,2 |
| Круассан | 1 шт. | 89 | 8,7 | 132 | 10,2 |
| Творог 1% | 1/2 шт. | 151 | 14,0 | 194 | 10,7 |
| Палтус | 90 г | 242 | 22,7 | 490 | 10,7 |
| Форель | 30 г | 226 | 20,6 | 375 | 11,0 |
| Яйцо | 1 шт. | 84 | 6,3 | 67 | 13,3 |
| Арахис | 30 г | 101 | 6,7 | 187 | 15,1 |
| Фасоль | 1/2 шт. | 125 | 7,7 | 357 | 16,2 |
| Сыр камамбер | 30 г | 132 | 7,5 | 71 | 17,6 |
| Сыр с голубой плесенью | 30 г | 110 | 6,1 | 73 | 18,0 |

* ФСК = $\frac{\text{Количество фосфора в продукте (мг)}}{\text{Количество белка в продукте (г)}}$

ПОЧЕМУ ВАЖНО УДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ КАЛЬЦИЯ, ФОСФОРА, ВИТАМИНА D И ПАРАТГОРМОНА В КРОВИ?

- ✓ При недостаточном употреблении с пищей продуктов, содержащих кальций и витамин D, увеличивается уровень паратгормона (ПТГ – гормон околощитовидных желез). Его стойкое повышение приводит к «вымыванию» кальция из костей, способствуя развитию остеопороза
- ✓ При снижении функции почек уменьшается выведение из организма лишних фосфатов. Избыточное количество фосфора приводит к повышенной функции околощитовидных желез, увеличению уровня паратгормона.
- ✓ В условиях длительного повышения уровня паратгормона происходит разрастание ткани околощитовидных желез (гиперплазия), увеличивается уровень кальция в крови.

Одновременное повышение (выше нормы) уровня кальция и фосфора в крови приводит к формированию твердых соединений, которые откладываются во внутренних органах и кровеносных сосудах, в результате нарушается их функция.

Закупорка сосудов



Язвы на коже



ПИТАНИЕ ПРИ ПОВЫШЕНИИ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ

В зависимости от особенностей основного заболевания, приведшего к почечной недостаточности (сахарный диабет, подагра и др.), сопутствующих осложнений необходима коррекция количества некоторых продуктов в рационе

При гиперурикемии (повышении мочевой кислоты в крови) или подагре рекомендовано ограничить в рационе продукты, богатые пуриновыми основаниями

Продукты с высоким содержанием пуриновых оснований:

| | | | |
|---------------------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------|
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| красное мясо: | бульоны: | субпродукты | алкоголь |
| – свинина, говядина, – баранина | – мясные, – рыбные | | |
| | | | |

Почему при подагре алкоголь должен быть исключен из меню?

При употреблении алкоголя тормозится выведение солей мочевой кислоты почками. В первую очередь следует прекратить употребление вина и пива темных сортов.

ЖИДКОСТЬ

Вода необходима для каждой клетки человека.

По мере прогрессирования ХБП уменьшается объем мочи и жидкость в организме накапливается.

При отсутствии отеков и повышения артериального давления в приеме жидкости ограничений нет.

При наличии отеков и артериальной гипертензии необходимо ограничение объема жидкости, который определяет врач.



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОГРАНИЧЕНИЯ ЖИДКОСТИ

- ✓ Измеряйте свой вес ежедневно в одно и то же время после опорожнения мочевого пузыря и кишечника, для расчета разрешенной жидкости на день. Внезапное увеличение веса говорит о задержке жидкости.
- ✓ Если очень хочется пить, выпейте немного воды или рассосите кусочек льда.
- ✓ Сухость во рту можно уменьшить с помощью полоскания водой (воду не глотать!), использования жевательной резинки, дольки лимона, леденцов.
- ✓ Пейте из маленьких чашек.
- ✓ Лекарства принимайте после еды, когда пьете воду.
- ✓ Супы, подливы, соусы, сиропы, мороженое практически полностью состоят из жидкости. Их следует считать так же, как и воду.
- ✓ Арбуз, виноград, сельдерей, помидоры, огурцы содержат много воды.
- ✓ Не употребляйте соленые, пряные, острые и жареные блюда – они усиливают жажду.
- ✓ Нельзя употреблять газированную воду на всех стадиях ХБП.
- ✓ Пациентам с сахарным диабетом важно контролировать уровень глюкозы – при его повышении возникает жажда.
- ✓ В жаркую погоду старайтесь меньше находиться на улице.

РЕКОМЕНДОВАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВЕЩЕСТВ

НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ ХБП

| СКФ, мл/мин/1,73м ² | Стадия ХБП | Количество потребляемого белка в сутки, г/кг идеальной массы тела | Фосфор, мг | Калий, мг | Жидкость | Энергетическая потребность, ккал на 1 кг идеальной массы тела |
|--------------------------------|---------------------------------|---|-----------------|-----------------|--|---|
| Более 90 | C1 | Без ограничений | Без ограничений | Без ограничений | Без ограничений | Не более 35 |
| 60-89 | C2 | не более 1,0 | Не более 1000 | Без ограничений | Не более 2 л | Не более 35 |
| 45-59 | C3a | 0,8 | Не более 1000 | 2000-4000 | Не более 2 л | 30–35, Не более 35 |
| 30-44 | C3b | 0,8 | 800–1000 | 2000-4000 | Не более 2 л | 30–35, Не более 35 |
| 15-29 | C4 | 0,8 | 800–1000 | 2000-4000 | Не более 1,5 л | 30–35, Не более 35 |
| Менее 15 | C5 (до начала диализа) | 0,8 | 800 | Не более 2000 | Не более 1,5 л | 30–35 |
| Менее 15 | ХБП С5Д (гемодиализ) | 1,1–1,2 | 800 | Не более 2000 | Прибавка массы между сеансами должна быть не более 3% от сухого веса Расчет по 1,5% от реального веса в сутки | 35–40 |
| Менее 15 | ХБП С5Д (перитонеальный диализ) | 1,2–1,5 | 800–1000 | Не более 2000 | Не более 3 л | 30–35 |

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

1.



Обязательно ведите дневник питания, подробно его заполняя и анализируя количество получаемых с пищей белка, макро- и микроэлементов

2. Питайтесь разнообразно! Иногда можно употреблять продукты из запрещенного списка, но в малом количестве и действительно иногда

3. Держите под рукой на кухне таблицы с содержанием в продуктах микро- и макроэлементов, их энергетической ценности

4. Используйте дома кухонные весы для более точного расчета рациона



5. Любое блюдо станет полезнее, если его варить, запекать или тушить

ПРИЛОЖЕНИЕ

Формулы для расчета идеальной массы тела

1. **Формула Брока:**

Мужчины: $(\text{рост в см} - 100) \times 0,85$

Женщины: $(\text{рост в см} - 100) \times 0,9$

2. **Формула Лоренца:**

$(\text{рост в сантиметрах} - 100) - \frac{(\text{рост в см} - 150)}{2}$

3. **Формула Девина:**

Мужчины: $(\text{рост в см} - 152,4) \times 0,91 + 50$

Женщины: $(\text{рост в см} - 152,4) \times 0,91 + 45,5$



ПРИМЕР СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ

ПРИ ХБП С1-С2

- ✓ Потребность в белке до 1,0 г/кг
- ✓ Идеальный вес 70 кг
- ✓ 70 г белка/сут.
- ✓ < 1000 мг фосфора
- ✓ < 2450 ккал/сут.

| Продукт | Кол-во продукта (г) | Кол-во белка в порции (г) | Кол-во фосфора (мг) | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Завтрак 1 | | | | |
| Гречневая каша с молоком | 100+100 | 12,6+2,8 | 24,8+91 | 345,8+58,8 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 51,2 | 91,04 |
| Завтрак 2 | | | | |
| Тыква запеченная с яблоком | 200+100 | 2+0,4 | 50+11 | 60+46,4 |
| Мед | 30 г | 0,24 | 1,8 | 97,32 |
| Обед | | | | |
| Суп картофельный на рыбном бульоне | 200 | 2,2 | 64 | 40,6 |
| Рис отварной | 100 | 7,0 | 97 | 343,4 |
| Гуляш из говядины | 100 | 12,3 | 160 | 174,6 |
| Перец зеленый | 100 | 1,3 | 25 | 33 |
| Ужин | | | | |
| Котлета отбивная из курицы | 100 | 20,0 | 150 | 372 |
| Салат из свеклы с орехами | 100 | 2,8 | 49 | 137,1 |
| Всего: | | 66,88 | 997,2 | 1800,06 |

ПРИМЕР СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ

ПРИ ХБП С3-С5

- ✓ Потребность 0,8 г/кг
- ✓ Идеальный вес 70 кг
- ✓ 56 г белка/сутки
- ✓ < 800-1000 мг фосфора
- ✓ До 2100 ккал/сутки

| Продукт | Кол-во продукта (г) | Кол-во белка в порции (г) | Кол-во фосфора (мг) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|---------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Завтрак 1 | | | | |
| Каша гречневая с молоком (100 г крупы + 100 мл молока) | 200 | 9,1+2,8 | 248+91 | 343,2+58,8 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 25,6 | 45,52 |
| Масло сливочное | 40 | 0,2 | 8 | 299,6 |
| Мармелад фруктово-ягодный | 25 | 0,1 | 1 | 122,5 |
| Завтрак 2 | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 52 | 76,2 |
| Обед | | | | |
| Суп овощной | 200 | 2,2 | 30 | |
| Говядина тушеная | 100 | 14,3 | 160 | 118,1 |
| Салат из помидоров и огурцов | 100 | 1,3 | 39 | 38,3 |
| Хлеб ржаной | 15 | 0,97 | 13 | 29,31 |
| Ужин | | | | |
| Макароны | 100 | 10,4 | 37 | 350,5 |
| Тушеная свинина | 100 | 9,8 | 175 | 234,7 |
| Винегрет | 100 | 1,3 | 81 | 90,4 |
| Всего: | | 54,47 | 960,6 | 1630,03 |

ПРИМЕР СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ

ПРИ ХБП С3-С5

- ✓ Потребность в белке 0,8 г/кг
- ✓ Идеальный вес 53 кг
- ✓ 42 - 43 г белка/сутки
- ✓ < 800 мг фосфора
- ✓ Др 2450 ккал/сутки

| Продукт | Кол-во продукта (г) | Кол-во белка в порции (г) | Кол-во фосфора (мг) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Завтрак 1 | | | | |
| Макароны | 100 | 10,4 | 37 | 350,5 |
| Масло сливочное | 20 | 0,1 | 4 | 149,8 |
| Сыр голландский | 15 | 3,5 | 63,6 | 52,93 |
| Завтрак 2 | | | | |
| Чай (без сахара) | 100 | 0 | 0 | 0 |
| Пряники заварные | 100 | 4,8 | 41 | 216,4 |
| Груша | 100 | 0,4 | 16 | 44,8 |
| Обед | | | | |
| Рагу из отварной говядины | 100 | 5,9 | 158 | 125,5 |
| Капуста тушеная | 100 | 2,0 | 92 | 76,1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 26 | 58,62 |
| Кофе (без сахара) | 50 | 0 | 0 | 0 |
| Вафли с фруктовой начинкой | 100 | 3,2 | 33 | 293,2 |
| Ужин | | | | |
| Кабачки фаршированные | 100 | 2,2 | 85 | 98,0 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 26 | 58,62 |
| Салат зеленый с огурцами | 100 | 1,0 | 38 | 30,6 |
| Печень свиная тушеная | 50 | 5,5 | 102 | 82 |
| Всего: | | 42,88 | 721,6 | 1637,07 |

ПРИМЕР СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ

ПРИ ХБП С5 (ГЕМОДИАЛИЗ)

- ✓ Потребность в белке 1,1 – 1,2 г/кг
- ✓ Идеальный вес 63 кг, 69,3-75,6 г белка/сутки
- ✓ < 800 мг фосфора
- ✓ 2205–2520 ккал/сутки
- ✓ Ограничение жидкости и соли

| Продукт | Кол-во продукта (г) | Кол-во белка в порции (г) | Кол-во фосфора (мг) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Завтрак 1 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 18 | 45,5 |
| Масло сливочное | 50 | 0,33 | 10 | 374,5 |
| Икра кеты | 20 | 6,32 | 9,8 | 50,1 |
| Чай (без сахара) | 100 | 0 | 0 | 0 |
| Мед | 5 | 0,04 | 5,25 | 16,22 |
| Завтрак 2 | | | | |
| Йогурт | 100 | 3,9 | 90 | 79,1 |
| Вафли с фруктовой начинкой | 50 | 1,6 | 16 | 147 |
| Мандарины | 100 | 0,7 | 20 | 37,2 |
| Обед | | | | |
| Шницель из свинины | 100 | 21,9 | 165 | 334,5 |
| Морковные котлеты | 100 | 3,6 | 100 | 163,2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 26 | 58,6 |
| Огурец свежий | 50 | 0,3 | 13 | 12,2 |
| Икра из баклажанов | 100 | 1,7 | 71 | 154,1 |

ПРИМЕР СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ

ПРИ ХБП С5 (ГЕМОДИАЛИЗ)

Продолжение

| Продукт | Кол-во продукта (г) | Кол-во белка в порции (г) | Кол-во фосфора (мг) | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Полдник | | | | |
| Кофе (без сахара) | 50 | 0 | 0 | 0 |
| Пастила | 100 | 0,5 | 5 | 323,6 |
| Ужин | | | | |
| Рис отварной | 100 | 2,0 | 35 | 137,6 |
| Судак запеченный | 100 | 19 | 89 | 83,2 |
| Салат из капусты с растит.маслом | 120 (100+20 г масла) | 1,8 | 31 | 208,4 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 18 | 39,06 |
| Сало | 30 | 2,73 | 33 | 245,8 |
| Всего: | | 70,18 | 755 | 2509,88 |

ПРИМЕР СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ

ПРИ ХБП С5 (ПЕРИТОНЕАЛЬНЫЙ ДИАЛИЗ)

- ✓ Потребность в белке 1,2 – 1,5 г/кг
- ✓ Идеальный вес 70 кг,
- ✓ 84-105 г белка/сутки
- ✓ < 800-1000 мг фосфора
- ✓ 2100-2450 ккал/сутки
- ✓ Ограничение соли

| Продукт | Кол-во продукта (г) | Кол-во белка в порции (г) | Кол-во фосфора (мг) | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Завтрак 1 | | | | |
| Запеканка морковная | 100 | 2,8 | 112 | 123,6 |
| Сметана 10% | 50 | 1,5 | 31 | 56,8 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 51,2 | 91,04 |
| Масло сливочное | 20 | 0,14 | 4 | 149,78 |
| Чай (без сахара) | 200 | 0 | 0 | 0 |
| Завтрак 2 | | | | |
| Йогурт | 100 | 3,9 | 90 | 79,1 |
| Бисквит | 100 | 4,7 | 68 | 373 |
| Груша | 100 | 0,4 | 16 | 44,8 |
| Обед | | | | |
| Щи из квашеной капусты с картофелем | 200 | 1,2 | 34 | 64,2 |
| Шницель из свинины | 100 | 18,8 | 167 | 403,3 |
| Салат зеленый | 100 | 1,0 | 38 | 30,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 46,8 | 58,62 |
| Ужин | | | | |
| Макароны | 100 | 10,4 | 37 | 350,5 |
| Поджарка | 100 | 18,5 | 174 | 448,5 |
| Помидор | 100 | 1,0 | 25 | 20,8 |
| Всего: | | 104,43 | 894 | 2294,64 |

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

| Продукт | Кол-во продукта (г) | Кол-во белка в порции (г) | Кол-во фосфора (мг) | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Завтрак 1 | | | | |

| | | | | |
|-----------|--|--|--|--|
| Завтрак 2 | | | | |
|-----------|--|--|--|--|

| | | | | |
|------|--|--|--|--|
| Обед | | | | |
|------|--|--|--|--|

| | | | | |
|------|--|--|--|--|
| Ужин | | | | |
|------|--|--|--|--|

Всего:

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

| Продукт | Кол-во продукта (г) | Кол-во белка в порции (г) | Кол-во фосфора (мг) | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|---------------------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|
| Завтрак 1 | | | | |

| | | | | |
|-----------|--|--|--|--|
| Завтрак 2 | | | | |
|-----------|--|--|--|--|

| | | | | |
|------|--|--|--|--|
| Обед | | | | |
|------|--|--|--|--|

| | | | | |
|------|--|--|--|--|
| Ужин | | | | |
|------|--|--|--|--|

Всего:

СОСТАВ ПРОДУКТОВ

| Продукты (100 грамм) | Белок (г) | К (мг) | Са (мг) | Mg (мг) | Р (мг) |
|--------------------------|-----------|--------|---------|---------|--------|
| Мясо, птица | | | | | |
| Баранина | 20,4 | 270 | 9 | 18 | 178 |
| Говядина | 18,9 | 315 | 9 | 21 | 198 |
| Свинина | 11,4 | 189 | 6 | 17 | 130 |
| Курица | 18,2 | 194 | 16 | 27 | 228 |
| Индейка | 19,5 | 210 | 12 | 19 | 200 |
| Рыба и рыбные продукты | | | | | |
| Карп | 16 | 101 | 12 | 13 | 123 |
| Лещ | 17,1 | 284 | 26 | 28 | 152 |
| Окунь морской | 17,6 | 36 | 21 | 60 | 213 |
| Треска | 17,5 | 338 | 39 | 23 | 222 |
| Горбуша | 22,9 | 0 | 48 | 30 | 147 |
| Печень трески | 4,2 | 212 | 35 | 50 | 230 |
| Сельдь соленая | 17,1 | 240 | 102 | 40 | 340 |
| Сом | 15,3 | 305 | 22 | 20 | 100 |
| Судак | 19 | 187 | 27 | 25 | 89 |
| Шпроты | 17,4 | 349 | 297 | 55 | 348 |
| Икра осетровая зернистая | 28,9 | 37 | 90 | 129 | 236 |
| Колбасы | | | | | |
| Ветчина любительская | 14,9 | 256 | 30 | 22 | 135 |
| Докторская | 12,8 | 243 | 29 | 22 | 167 |
| Копченая | 12,6 | 215 | 11 | 23 | 160 |
| Чайная | 11,7 | 219 | 6 | 19 | 133 |
| Салами | 17,8 | 363 | 24 | 20 | 192 |
| Сардельки свиные | 10,1 | 256 | 7 | 23 | 139 |
| Сосиски молочные | 11 | 237 | 29 | 20 | 161 |
| Сырокопченая московская | 24,8 | 439 | 38 | 30 | 284 |



| Продукты (100 грамм) | Белок (г) | К (мг) | Са (мг) | Mg (мг) | Р (мг) |
|----------------------------------|-----------|--------|---------|---------|--------|
| Молочные продукты | | | | | |
| Молоко | 2,8 | 146 | 121 | 14 | 91 |
| Ряженка 6% | 3,0 | 146 | 124 | 14 | 92 |
| Сметана 10% | 3,0 | 124 | 90 | 10 | 62 |
| Сливки 20% | 2,8 | 109 | 86 | 8 | 60 |
| Творог | 14,0 | 112 | 150 | 23 | 217 |
| Сырки творожные | 9,1 | 112 | 135 | 23 | 200 |
| Кефир | 2,8 | 146 | 120 | 14 | 95 |
| Молоко сгущенное | 7,2 | 380 | 307 | 34 | 219 |
| Йогурт | 3,9 | 155 | 124 | 14 | 90 |
| Сыры | | | | | |
| Сыр голландский | 23,5 | 98 | 760 | 55 | 424 |
| Сыр плавленый | 14,4 | 100 | 700 | 30 | 945 |
| Сыр ярославский | 26,8 | 90 | 969 | 32 | 491 |
| Сыр российский | 23,4 | 116 | 1000 | 47 | 544 |
| Крупы, макаронные изделия | | | | | |
| Мука пшеничная высшего сорта | 10,3 | 122 | 18 | 16 | 86 |
| Гречневая крупа | 12,6 | 167 | 70 | 98 | 248 |
| Крупа рисовая | 7,0 | 54 | 24 | 21 | 97 |
| Пшено | 12,0 | 201 | 27 | 101 | 233 |
| Овсяные хлопья | 11,9 | 292 | 64 | 116 | 361 |
| Макаронные изделия высшего сорта | 10,4 | 124 | 18 | 16 | 37 |
| Хлеб ржаной | 4,7 | 67 | 21 | 19 | 87 |
| Хлеб пшеничный | 8,1 | 175 | 32 | 53 | 128 |



СОСТАВ ПРОДУКТОВ

| Продукты (100 грамм) | Белок (г) | К (мг) | Са (мг) | Mg (мг) | Р (мг) |
|-------------------------|--------------|-----------|------------|------------|-----------|
| Овощи | | | | | |
| Горошек зеленый | 5,0 | 285 | 26 | 38 | 122 |
| Кабачки | 0,6 | 238 | 15 | 9 | 12 |
| Капуста белокочанная | 1,8 | 185 | 48 | 16 | 31 |
| Капуста цветная | 2,5 | 210 | 26 | 17 | 51 |
| Картофель | 2,0 | 568 | 10 | 23 | 58 |
| Лук зеленый | 1,3 | 259 | 121 | 18 | 26 |
| Огурцы грунтовые | 0,8 | 141 | 23 | 14 | 42 |
| Помидоры | 1 | 295 | 30 | 20 | 25 |
| Перец зеленый | 1,3 | 139 | 6 | 10 | 25 |
| Петрушка | 3,7 | 340 | 245 | 85 | 95 |
| Свекла | 1,7 | 388 | 37 | 43 | 43 |
| Чеснок | 6,5 | 260 | 90 | 30 | 140 |
| Морковь | 1,3 | 200 | 51 | 38 | 55 |
| Яйца, жиры | | | | | |
| Яйца куриные | 12,7 | 153 | 55 | 54 | 185 |
| Масло сливочное | 0,6 | 23 | 22 | 3 | 19 |
| Майонез | 3,1 | 48 | 28 | 13 | 50 |
| Орехи | | | | | |
| Арахис | 25,5 | 705 | 46 | 182 | 370 |
| Грецкие орехи | 14,4 | 545 | 89 | 120 | 410 |
| Миндаль | 18,7 | 835 | 273 | 234 | 155 |
| Фисташки | 17,6 | 1020 | 105 | 121 | 500 |
| Семечки подсолнечные | 22,5 | 725 | 367 | 317 | 620 |



| Продукты (100 грамм) | Белок (г) | К (мг) | Са (мг) | Mg (мг) | Р (мг) |
|-------------------------|--------------|-----------|------------|------------|-----------|
| Фрукты, ягоды | | | | | |
| Тыква | 1 | 170 | 40 | 14 | 25 |
| Абрикосы | 0,9 | 305 | 28 | 19 | 26 |
| Апельсины | 0,9 | 197 | 34 | 13 | 23 |
| Бананы | 1,2 | 395 | 15 | 42 | 30 |
| Вишни | 0,8 | 256 | 37 | 26 | 30 |
| Груши | 0,4 | 155 | 19 | 12 | 16 |
| Мандарины | 0,8 | 210 | 35 | 11 | 17 |
| Персики | 0,9 | 363 | 20 | 16 | 34 |
| Яблоки | 0,4 | 248 | 16 | 9 | 11 |
| Виноград | 0,4 | 255 | 45 | 17 | 22 |
| Клубника, земляника | 1,8 | 161 | 40 | 18 | 23 |
| Смородина черная | 1,0 | 272 | 36 | 36 | 33 |
| Сласти | | | | | |
| Сахар-песок | 0 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| Мед натуральный | 0,8 | 25 | 4 | 2 | 6 |
| Шоколад | 6,9 | 543 | 187 | 38 | 235 |
| Пастила | 0,5 | 180 | 11 | 4 | 5 |
| Печенье | 7,4 | 120 | 20 | 30 | 83 |
| Халва подсолнечная | 11,6 | 351 | 211 | 180 | 292 |
| Бисквиты | 4,7 | 64 | 30 | 16 | 68 |



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



117036, Москва, ул. Дмитрия Ульянова, д. 11

115478, ул. Москворечье, д. 1 (филиал)

Регистратура: 8 (495) 500-00-90

Справочная: 8 (499) 124-58-32

Телемедицина: telemed@endocrincentr.ru

E-mail: nmic.endo@endocrincentr.ru

www.endocrincentr.ru

Мокрышева Н.Г., Шестакова М.В., Шамхалова М.Ш., Дзгоева Ф.Х.,
Мартынов С.А., Шацкая О.А., Маганева И.С., Володичева В.Л.

СОВРЕМЕННЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЭНДОКРИННОЙ ПАТОЛОГИЕЙ И ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ ПОЧЕК

Коллектив авторов
ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России
под ред. Дедова И.И.

ISBN 978-5-6044055-3-6



9 785604 405536

Подписано в печать 25.12.2019. Формат 60x84/16
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,37. Тираж 2000. Заказ № 215.

Отпечатано в типографии ООО «Пре100 принт»

**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!**



endocrincentr.ru