

Белок

Рекомендации для пациентов с хронической болезнью почек (ХБП)

Что такое белок?

Белок содержится во многих продуктах питания. Белок содержится в продуктах животного и растительного происхождения. В большинстве рационов присутствуют оба вида белка. Белки являются строительными блоками, которые помогают поддерживать здоровье мышц, органов и других частей тела, а также участвуют в обновлении тканей, т.к. являются компонентами клеточных стенок.

Животный белок

- Мясо, например, свинина, говядина, курица, индейка, утка
- Яйца
- Молочные продукты, например, молоко, йогурт, сыр
- Рыба



Растительный белок

Высокое содержание белка

- Фасоль, горох, чечевица
- Соевые продукты, например, соевое молоко, тофу
- Орехи и ореховое масло (миндальное, арахисовое, соевое)
- Семена подсолнечника



Низкое содержание белка

- Хлеб, тортильи
- Овсянка, мамалыга, хлопья
- Паста, лапша, рис
- Рисовое молоко (не обогащенное)



Почему пациентам с ХБП важно контролировать потребление белка?

Когда организм использует белок, он производит продукты распада. Эти продукты распада удаляются почками. Слишком большое количество белка заставляет почки работать интенсивнее, поэтому людям с ХБП может потребоваться потреблять меньше белка.

Животный белок включает в себя все необходимые организму строительные блоки. Растительные белки необходимо комбинировать, чтобы получить все необходимые организму строительные блоки.



Как потреблять нужное количество белка?

Диетолог подскажет вам, какое количество и какие виды белка подходят именно вам. Ниже приведена общая информация о видах белка и размерах порций:

- Ешьте мясо и молочные продукты небольшими порциями. Уменьшение размера порции также поможет вам снизить количество фосфора в вашем рационе, поскольку фосфор содержится в мясных и молочных продуктах.

- **Мясо, птица, рыба:** Вес приготовленной порции должен быть около 60-80 г (размер карточной колоды).

- **Молочные продукты:** Выпивайте 110 мл молока или йогурта либо съедайте один ломтик сыра.



- Остальные белки в вашем рационе должны быть растительного происхождения.

Одна порция - это:

- 110 г приготовленной фасоли

- 40 г орехов

- ломтик хлеба

- 60 г приготовленного риса или лапши



Что мне делать, если я вегетарианец?

Существует много хороших источников белка для людей, не употребляющих мясную или молочную пищу. Получите у диетолога консультацию, как сочетать растительные белки, чтобы быть уверенным, что ваш организм получает все необходимые строительные блоки.

Данный контент предоставлен Национальным институтом диабета и болезней органов пищеварения и почек (NIDDK), входящим в состав Национального института здоровья. NIDDK занимается переводом и распространением результатов научных исследований с целью расширения знаний и понимания проблем здоровья и болезни среди пациентов, медицинских работников и общественности. Материалы, выпускаемые NIDDK, тщательно проверяются учеными и другими экспертами NIDDK.

Буклет адаптирован на русский язык МООНП «НЕФРО-ЛИГА» в рамках проекта «Грамотный пациент». Больше информации на сайте nephroliga.ru