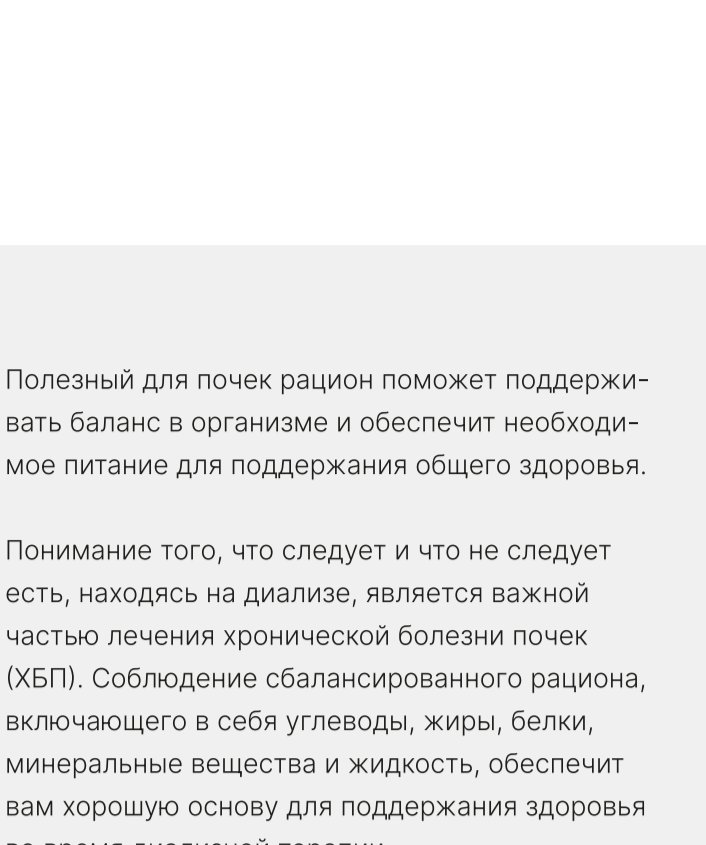




КАК ВСТРОИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ПОЧЕК РАЦИОН



Полезный для почек рацион поможет поддерживать баланс в организме и обеспечит необходимое питание для поддержания общего здоровья.

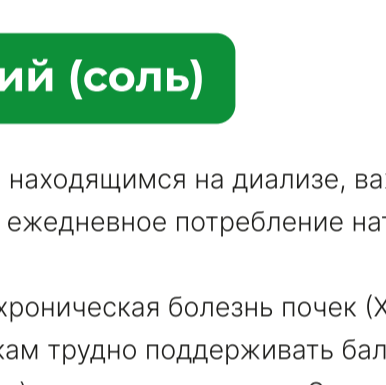
Понимание того, что следует и что не следует есть, находясь на диализе, является важной частью лечения хронической болезни почек (ХБП). Соблюдение сбалансированного рациона, включающего в себя углеводы, жиры, белки, минеральные вещества и жидкость, обеспечит вам хорошую основу для поддержания здоровья во время диализной терапии.

Очень важно прислушиваться к рекомендациям врача или диетолога относительно того, что необходимо вашему организму, особенно если это означает изменение некоторых пищевых привычек.

Корректировка рациона при диализе

Пациенту, начинающему лечение диализом, необходимо внести множество изменений в свою повседневную жизнь. Как вам уже мог сообщить лечащий врач, помимо всего прочего вам может потребоваться изменение режима питания и питья. Почки не в состоянии отфильтровывать продукты распада и лишнюю жидкость из организма, поэтому для поддержания здоровья и баланса организма на протяжении всего курса лечения необходимо исключить из рациона определенные виды продуктов.

Переход на более благоприятный для почек рацион не обязательно должен представлять собой сложную задачу. Понимание своих пищевых потребностей на протяжении всего курса лечения поможет вам чувствовать себя хорошо и добиваться наилучших результатов.



Общие рекомендации по питанию на диализе

Разным пациентам на диализе назначаются разные конкретные ограничения. Тем не менее, существуют некоторые общие рекомендации, которых должны придерживаться все пациенты, находящиеся на гемодиализе (ГД), или на перитонеальном диализе (ПД).

Белок

После начала диализа потребность в белке обычно значительно выше, чем до начала лечения. Это связано с тем, что при лечении гемодиализом (ГД) и перитонеальным диализом (ПД) организм теряет белок. Существует множество различных источников полезного белка, включая курицу, фасоль, говядину, яйца, рыбу, индейку, тофу и многие другие продукты. Наиболее здоровым вариантом является выбор свежего высококачественного белка. Следует избегать копченого мяса, чтобы ограничить поступление соли в организм.

Натрий (соль)

Пациентам, находящимся на диализе, важно ограничить ежедневное потребление натрия (соли). Если у вас хроническая болезнь почек (ХБП), вашим почкам трудно поддерживать баланс натрия (соли) и воды в организме. Это может привести к повышению артериального давления, одышке, отекам и усилению жажды. Чтобы не употреблять слишком много соли, лучше отказаться от упакованных и переработанных продуктов, консервированных или замороженных продуктов, а также от ресторанных блюд и фаст-фуда. Здоровая домашняя пища, приправленная специями и травами, — это прекрасная альтернатива, которая позволит вам контролировать количество потребляемой соли, поступающей в организм.

Фосфор

Фосфор необходим для построения костей и поддержания их прочности. При нарушении работы почек может происходить накопление фосфора в организме. Это приводит к риску возникновения серьезных проблем с костями и сердечно-сосудистой системой, таких как сердечно-сосудистые заболевания и переломы шейки бедра. Много фосфора содержится в фаст-фуде и ароматизированных напитках, а также в молоке, йогурте, сыре, переработанном мясе, шоколаде и орехах. Обратите внимание, что множество полезных продуктов содержит большое количество фосфора! Таких продуктов и напитков следует избегать, если вы не хотите превысить рекомендуемую суточную норму фосфора.

Кальций

Независимо от того, находитесь ли вы на перитонеальном диализе (ПД) или на гемодиализе (ГД), количество кальция, получаемого вами с пищей, должно быть в пределах рекомендуемой суточной нормы. Слишком большое количество кальция в организме может привести к риску кальциноза сосудов, т.е. к отложению минералов в венах и артериях, а также к другим опасным заболеваниям.

Клетчатка

Получение достаточного количества клетчатки из продуктов питания важно для поддержания общего здоровья организма. Клетчатка помогает организму контролировать уровень сахара в крови и холестерин, а также поддерживать здоровье кишечника. Если придерживаться рациона, богатого овощами и фруктами, а также зерновыми с низким содержанием фосфора, эти задачи становятся простыми.

Следует помнить, что каждый пациент, находящийся на диализе, имеет особые пищевые потребности. Вам следует обсудить с лечащим врачом или с диетологом, какие именно продукты вам следует и не следует употреблять при диализной терапии, чтобы придерживаться полезного для почек рациона.

Рекомендации по рациону в зависимости от типа лечения

Состав оптимального рациона при диализе определяется возрастом, весом, степенью функции почек, типом диализа, а также наличием других заболеваний, таких как гипертония, повышенный уровень холестерина или сахарный диабет. Для пациентов, находящихся на перитонеальном диализе (ПД) и гемодиализе (ГД), требования к рациону одинаковые. Однако есть несколько ключевых различий, о которых следует помнить.

Калории

Если вы находитесь на ПД, то часть калорий, поступающих в ваш организм, будет поступать с диализирующим раствором — жидкостью, которая используется для очистки крови во время процедур. Это связано с тем, что диализирующий раствор содержит декстрозу, которая является одной из форм сахара. Во время процедуры декстроза, содержащаяся в диализирующей жидкости, обеспечивает организм частью рекомендуемой суточной нормы калорий, что снижает потребность организма в калориях, поступающих с пищей. В результате большинству пациентов, находящихся на перитонеальном диализе (ПД), рекомендуется употреблять меньше углеводов с высоким содержанием калорий, чем пациентам, находящимся на гемодиализе (ГД).

Калий

Перитонеальный диализ (ПД) обычно выводит избыток калия из организма более эффективно, чем гемодиализ (ГД). Если вы находитесь на перитонеальном диализе (ПД), то, как правило, у вас меньше ограничений по потреблению калия, по сравнению с гемодиализом (ГД).

Баланс жидкости

Одной из важнейших функций почек является поддержание баланса жидкости в организме. При хронической болезни почек (ХБП) почки не в состоянии эффективно выводить жидкость. Это может привести к накоплению избыточного количества жидкости, что не только неудобно, но и вредно для организма.

Пациенты, находящиеся на гемодиализе (ГД), могут в большей степени ощущать негативные последствия дисбаланса жидкости, чем пациенты, находящиеся на перитонеальном диализе (ПД), поскольку лечение проводится реже, и процедура занимает меньше времени.

Если вы находитесь на перитонеальном диализе (ПД), ограничения по количеству потребляемой жидкости, установленные для вас, могут отличаться от ограничений, установленных для пациентов, которые находятся на гемодиализе (ГД). Тем не менее, вам в любом случае рекомендуется придерживаться установленной суточной нормы жидкости, которая включает в себя жидкость, содержащуюся в таких продуктах, как зеленый горошек, сельдерей и арбуз.

Минимизация потребления натрия (соли) и заблаговременное планирование ежедневного потребления жидкости помогут свести к минимуму ее накопление в организме.