

ПИТАНИЕ И ГЕМОДИАЛИЗ

Стадии хронической болезни почек

В таблице ниже приведены пять стадий болезни почек. Ваш лечащий врач определит характер текущей стадии исходя из того, насколько хорошо работают ваши почки, и на основании расчетной оценки скорости клубочковой фильтрации (СКФ). Показатель СКФ определяется с помощью лабораторного теста, при котором измеряется количество крови, фильтруемой почками в минуту. По мере прогрессирования ХБП показатель СКФ снижается.

СТАДИИ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

СТАДИЯ	ОПИСАНИЕ	РАСЧЕТНАЯ ОЦЕНКА СКОРОСТИ КЛУБОЧКОВОЙ ФИЛЬТРАЦИИ (eGFR)	ФУНКЦИЯ ПОЧЕК
1	Повреждение почек (например, белок в моче) при нормальной функции почек	90 или выше	 90-100%
2	Повреждение почек с небольшой утратой функции почек	60 to 89	 60-89%
3a	Утрата функции почек от небольшой до умеренной степени	45 to 59	 45-59%
3b	Утрата функции почек от умеренной до тяжелой степени	30 to 44	 30-44%
4	Утрата функции почек в тяжелой степени	15 to 29	 15-29%
5	Отказ почек	Менее 15	 Мнее 15%


Содержание

Введение	4
Получение необходимого количества калорий	5
Работа с диетологом	6
Получение необходимого количества белка	7
Другие важные питательные вещества в рационе	9
Удовлетворение потребностей при особом рационе питания	16
Проверка полноценности рациона	17
Физикальное обследование	18
Доза диализа	18
Где можно получить дополнительную информацию?	20
Стандарты в области здравоохранения	23



Введение

Если вы получаете гемодиализ, ваш рацион является важной частью общего процесса лечения. В этом буклете мы расскажем вам о некоторых моментах, которые важны для вашего рациона. Буклет написан для взрослых пациентов, получающих гемодиализ.



Получение необходимого количества калорий

Получение необходимого количества калорий очень важно для общего состояния здоровья и самочувствия. Калории поступают из всех продуктов, которые вы едите. Калории важны для организма, поскольку они:

- дают организму энергию
- помогают поддерживать здоровый вес
- помогают организму использовать белок для построения мышц и тканей.

Сертифицированный диетолог-нутриционист в диализном центре поможет вам составить план питания, чтобы ваш организм ежедневно получал необходимое количество калорий. Количество калорий, рекомендуемое для вас, будет зависеть от ваших индивидуальных потребностей. Ежедневное употребление необходимого количества калорий не позволит вам потерять вес. Если вы теряете вес, диетолог может попросить вас добавить в рацион дополнительные сладости, например, сахар, желе, варенье, леденцы, мед или сироп. Другими хорошими источниками калорий являются жиры, например, мягкий маргарин и растительные масла (например, рапсовое или оливковое). Если у вас диабет, получите у диетолога консультацию о том, как безопасно включить в свой рацион дополнительные калории.

Работа с диетологом

Возможно, вы чувствуете себя растерянным, получив новую информацию о болезни почек и методах лечения. Вероятно, у вас есть много вопросов о рационе питания. Вы можете получить помощь. В штате диализного центра состоит сертифицированный диетолог-нутриционист со специализацией в рационах питания для пациентов с болезнями почек. Он может ответить на ваши вопросы о рационе питания и помочь вам составить план питания, чтобы вы могли есть необходимые продукты в нужном количестве.

Необходимые действия

- Получите консультацию диетолога в диализном центре.
- Попросите диетолога помочь вам составить план питания с необходимым количеством калорий.
- Ведите дневник питания. Регулярно показывайте его диетологу.
- Спросите у лечащего врача и диетолога, какой вес является для вас оптимальным.
- Взвешивайтесь каждый день по утрам.
- Если вы теряете слишком много веса, уточните у диетолога, как можно добавить в рацион дополнительные калории.
- Если вы медленно набираете лишний вес, попросите рекомендации по безопасному снижению суточного потребления калорий и повышению уровня физической активности.
- Если вы быстро набираете вес, получите консультацию лечащего врача и диетолога. Резкое увеличение веса, а также отеки, одышка и повышение артериального давления могут быть признаком того, что организм удерживает слишком много жидкости.



Получение необходимого количества белка

До начала диализа вы, возможно, придерживались диеты с низким содержанием белка, чтобы минимизировать количество продуктов распада в крови. После начала диализа ваш рацион будет включать в себя больше белка. Получение необходимого количества белка важно для поддержания здоровья и самочувствия. Ваш организм нуждается в необходимом количестве белка в следующих целях:

- построение мышц
- восстановление тканей
- борьба с инфекциями.

К продуктам, богатым белком, относятся:

- мясо
- птица (курица и индейка)
- рыба и морепродукты
- яйца или яичные белки
- небольшие порции молочных продуктов.

Некоторые из этих богатых белком продуктов могут также содержать большое количество фосфора – минерала, содержание которого в рационе должно находиться под контролем. Диетолог поможет вам спланировать прием необходимого количества и типа каждого источника белка для поддержания здоровья и сил. (Более подробную информацию о фосфоре см. **стр. 12**).

Необходимые действия

- Уточните у диетолога, сколько белка вам необходимо потреблять каждый день.
- Покажите диетологу свой дневник приема пищи и спросите, потребляете ли вы необходимое количество белка.





Другие важные питательные вещества в рационе

Натрий и жидкость

Натрий – это минерал, естественным образом содержащийся в продуктах питания. В больших количествах он содержится в поваренной соли и в продуктах, в которые добавлена поваренная соль, например:

- соленые приправы (соевый соус, соус терияки, чесночная или луковая соль)
- большинство консервированных продуктов и некоторые замороженные обеды
- переработанные мясные продукты (ветчина, бекон, колбаса и мясная нарезка)
- соленые закуски (чипсы и крекеры)
- консервированные или растворимые супы (лапша быстрого приготовления)
- большинство ресторанных блюд и блюд на вынос.

Слишком большое количество натрия в пище может вызывать жажду и заставлять организм удерживать больше жидкости. Избыток натрия и жидкости может вызвать следующие проявления:

- отеки или припухлости вокруг глаз, на руках или ногах
- увеличение массы тела
- одышка
- повышение артериального давления
- увеличение нагрузки на сердце.

Обязательно соблюдайте рекомендации по количеству потребляемого натрия и дайте себе время на то чтобы привыкнуть к менее соленому вкусу пищи. Приучите себя приправлять пищу травами и специями вместо поваренной соли. Не используйте заменители соли, содержащие калий, без согласования с лечащим врачом.



РЕКОМЕНДАЦИЯ

Для сокращения потребления натрия и усиления вкуса пищи попробуйте использовать вместо соли свежие или сушеные травы и специи. Также попробуйте добавить для вкуса соус из острого перца или лимонный сок.

Ваш лечащий врач или диетолог поможет вам определить необходимое количество жидкости, которое вам нужно выпивать ежедневно. Резкое увеличение массы тела, а также отеки, одышка или повышение артериального давления могут быть признаком того, что вы пьете слишком много жидкости. Сообщите специалистам по проведению диализа, если у вас наблюдаются какие-либо из указанных проблем со здоровьем.

Замеряйте свой вес перед началом каждой процедуры лечения. Попросите своего диетолога подсказать вам способы сокращения количества выпиваемой жидкости.

ЧТО ТАКОЕ ЖИДКОСТЬ?

Жидкость – это любая пища или напиток, находящиеся в жидком состоянии при комнатной температуре. Примеры жидкостей:

- лед
- напитки (кофе, чай, газированная вода, соки и питьевая вода)
- замороженные десерты (как мороженое, шербет, замороженный сок)
- желатин
- подливки и супы





Фосфор и кальций

Фосфор – это минерал, содержащийся во всех продуктах питания. Большое количество фосфора содержится в следующих продуктах:

- молочные продукты (молоко, сыр, йогурт, мороженое и пудинг)
- сыр
- орехи и арахисовое масло
- сушеная фасоль и горох, чечевица
- какао, пиво и напитки типа «кола» темного цвета
- полуфабрикаты и переработанные пищевые продукты
- с фосфорсодержащими пищевыми добавками (куриные наггетсы и хот-доги, замороженная выпечка, некоторые напитки)

Употребление в пищу продуктов с высоким содержанием фосфора приводит к повышению его содержания в крови. Стоит отметить, что фосфор из растительной пищи усваивается хуже, чем фосфор из животной пищи или фосфорсодержащих добавок. Диализ не может удалить весь фосфор из крови. Накопление фосфора способствует выведению кальция из костей. Со временем это может привести к ослаблению и разрушению костной ткани. Большое количество фосфора в крови также может привести к образованию кристаллов кальция и фосфора в суставах, мышцах, коже, кровеносных сосудах и в сердце.

Эти отложения могут стать причиной таких серьезных заболеваний как боль в костях (оссалгия), повреждение органов или сердца, нарушение кровообращения и кожные инфекции.

Чтобы поддерживать безопасный уровень фосфора в крови, необходимо ограничить употребление продуктов, богатых этим минералом, и принимать **фосфат-связывающие препараты**. Эти препараты принимаются во время каждого приема пищи и перекуса.



РЕКОМЕНДАЦИЯ

Употребление свежих продуктов вместо переработанных продуктов или полуфабрикатов – это хороший способ снизить количество фосфора в рационе. Читайте сведения о пищевой ценности продукта и отмечайте слово "фосфор" или корень «фос-» в перечне ингредиентов.

В продуктах, которые являются хорошими источниками кальция, также содержится много фосфора. Лучший способ предотвратить потерю кальция из костей – это придерживаться рациона с ограничением продуктов с высоким содержанием фосфора и принимать фосфат-биндеры. Ваш лечащий врач может также порекомендовать вам принимать специальную форму витамина D для поддержания баланса кальция и фосфора и профилактики заболеваний костей. Мы не рекомендуем прием безрецептурного витамина D без согласования со своим лечащим врачом.

Кальций

Кальций – это минерал, который важен для поддержания прочности костей. Однако богатые кальцием продукты также содержат большое количество фосфора. Для того чтобы предотвратить потерю кальция организмом, необходимо придерживаться рациона, в котором присутствует ограничение продуктов с высоким содержанием фосфора, и принимать фосфат-биндеры. Ваш лечащий врач может также назначить вам прием специальной формы витамина D для сбалансированного соотношения кальция и фосфора и профилактики болезней костной ткани. Принимайте только те препараты, которые рекомендованы вашим лечащим врачом.



Калий

Калий – это еще один важный минерал, содержащийся в продуктах питания. Калий способствует правильной работе сердечно-сосудистой системы и мышц. Слишком большое или слишком малое содержание калия в крови может быть опасным. При гемодиализе может потребоваться ограничить потребление продуктов с высоким содержанием калия. Уровень калия в крови проверяется ежемесячно, и диетолог поможет вам составить рацион, который позволит вам получать необходимое количество калия из продуктов питания. Большое количество калия содержится в следующих продуктах:

- некоторые фрукты и овощи (например, бананы, дыни, апельсины, картофель, помидоры и некоторые соки)
- молоко и йогурт
- сушеная фасоль и горох
- большая часть заменителей соли
- продукты, богатые белком (мясо, птица, свинина и рыба).



Витамины и минералы

Разнообразная пища обеспечивает организм ежедневно необходимыми ему **витаминами и минералами**. Помимо сбалансированного рациона, ваш лечащий врач может назначить прием специальных витаминно-минеральных добавок. Болезнь почек и диализ способствуют изменению потребности организма в витаминах и минералах. Кроме того, особый рацион может исключать некоторые группы продуктов питания, снабжающие организм витаминами и минералами. Принимайте только добавки, назначенные лечащим врачом, поскольку некоторые витамины и минералы могут быть вредны для пациентов на диализе. Кроме того, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед приемом растительных препаратов, поскольку некоторые из них также могут быть вредны для пациентов с болезнью почек.

Удовлетворение потребностей при особом рационе питания

Сахарный диабет и особый рацион питания

Возможно, вам потребуется внести лишь некоторые изменения в свой рацион, чтобы он позволял вам удовлетворять свои потребности при получении гемодиализа. Возможно, вам нужно будет сократить потребление молока и продуктов, богатых калием. Диетолог поможет вам разработать план питания, подходящий именно вам.

Вегетарианский рацион

Вегетарианский рацион может оказывать положительное влияние на здоровье. Важно питаться разнообразной растительной пищей и получать достаточное количество калорий. Достаточное количество калорий – это важный способ использования белка для выполнения таких важных задач как наращивание мышечной массы, заживление ран и борьба с инфекциями. Получите у диетолога консультацию относительно лучших источников растительного белка, содержащих необходимое количество калия и фосфора для удовлетворения ваших особых потребностей.





Проверка полноценности рациона

Существует несколько различных способов, с помощью которых ваш лечащий врач и диетолог могут определить, потребляете ли вы необходимое количество калорий или белка. Эти тесты и методики описаны в следующих разделах. Если тесты выявляют дефициты или излишки, уточните, какие изменения вам нужно внести в свой рацион.

Консультации по рациону и дневники приема пищи

Диетолог будет периодически проводить с вами беседу по поводу вашего питания. Он также может попросить вас вести записи о том, что вы едите каждый день. Если вы не получаете достаточного количества белка, калорий и других питательных веществ, диетолог подскажет вам, какие продукты можно ввести в рацион, чтобы минимизировать дефициты.

Физикальное обследование

Диетолог может использовать метод под названием **«Субъективная глобальная оценка» (SGA)** для проверки вашего организма на наличие признаков проблем с питанием. Для этого он задаст вам вопросы о ежедневном потреблении пищи и проверит количество жира и объем мышечной ткани в вашем организме. При этом диетолог будет учитывать следующие параметры:

- изменения в весе
- изменения в тканях лица, рук, плеч, кистей и ног
- потребляемая вами пища
- уровень вашей активности и энергии
- проблемы, которые могут мешать приему пищи.

Доза диализа

Вы будете ежемесячно сдавать анализы для того чтобы специалисты смогли определить достаточность дозы получаемого вами диализа для поддержания вашего здоровья. В начале и по окончании процедуры диализа вы будете сдавать кровь. Вас также могут попросить сдать на анализ мочу. Эти данные позволят определить **дозу получаемого диализа (Kt/V) и показатель фракционного клиренса мочевины, ФКМ)**. Низкий показатель Kt/V (или ФКМ) указывает на недостаточность дозы диализа. Низкая доза диализа может помешать вам хорошо себя чувствовать, крепко спать или хорошо питаться. Очень важно проводить все процедуры диализа в соответствии с предписаниями лечащего врача для поддержания величины показателя Kt/V и ФКМ на максимально возможном уровне.

Необходимые действия

- Узнайте у лечащего врача и у диетолога, какие анализы будут использоваться для проверки вашего питания.
- Попросите копию лабораторного журнала диализа и отслеживайте результаты.
- Если ваши показатели не соответствуют норме, получите у лечащего врача и у диетолога консультацию относительно их оптимизации.



Где можно получить дополнительную информацию?

Если у вас есть вопросы, получите консультацию лечащего врача. Он знает вас и сможет ответить на соответствующие вопросы.

Существует два способа узнать о множестве доступных вам бесплатных ресурсов:

- Позвоните на бесплатную линию помощи пациентам по телефону
- **855.NKF.CARES** (855.653.2273).
- Посетите веб-сайт Национального почечного фонда США [kidney.org/store](https://www.kidney.org/store).

Для того чтобы стать здоровым, очень важно быть информированным пациентом!

Стандарты в области здравоохранения

Национальный почечный фонд США в рамках Инициативы по качеству результатов лечения болезни почек определяет стадии болезни почек и предоставляет рекомендации, которые помогут вашему лечащему врачу и группе медицинских специалистов принимать важные решения касательно вашего лечения.

Информация, содержащаяся в настоящем буклете, основана на этих рекомендациях.



Информация, содержащаяся в настоящем буклете, основана на современных данных и рекомендациях специалистов, имеющих на момент публикации. Информация предназначена для того чтобы помочь пациентам получить представление о своем заболевании и его лечении. Настоящая публикация не предназначена для установления предпочтительных стандартов лечения, и не должна рассматриваться в таком качестве. Также не следует воспринимать информацию из настоящего буклета как предписание исключительного курса лечения. При принятии решений относительно индивидуального плана лечения пациенты должны консультироваться со своим лечащим врачом.



NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

Национальный почечный фонд США — это спасательный круг для всех людей, страдающих болезнью почек. Будучи пионерами в области научных исследований и инноваций, мы уделяем внимание всем аспектам здоровья пациента через призму здоровья почек.

Мы улучшаем жизнь людей путем действий, просвещения и ускорения изменений.

30 E. 33RD ST. | NEW YORK, NY 10016 | 800.622.9010 | [KIDNEY.ORG](https://www.kidney.org)

KIDNEY.ORG

