

ПИТАНИЕ и ПЕРИТОНЕАЛЬНЫЙ ДИАЛИЗ



NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION®

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 (СКФ)	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 - 89	 60-89%
3a	Утрата функции почек от небольшой до умеренной степени	45 - 59	 45-59%
3b	Утрата функции почек от умеренной до тяжелой степени	30 - 44	 30-44%
4	Утрата функции почек в тяжелой степени	15 - 29	 15-29%
5	Отказ почек	Менее 15	 Менее 15%

Содержание

Введение.....	4
Получение необходимого количества калорий.....	5
Работа с диетологом.....	6
Необходимые действия.....	7
Получение необходимого количества белка.....	8
Другие важные питательные вещества в рационе.....	9
Удовлетворение потребностей при особом рационе питания.....	15
Проверка полноценности рациона.....	16
Физикальное обследование.....	17
Доза диализа.....	18
Как читать результаты анализов.....	19
Где можно получить дополнительную информацию?.....	24



Введение

Если вы получаете перитонеальный диализ, 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 перитонеальный диализ. Представленная информация основана на рекомендациях Национального почечного фонда США.

Эти рекомендации были разработаны для того, чтобы помочь вашему медицинскому персоналу обеспечить наилучший уход за вами.

Если вы получаете гемодиализ, обратитесь к разделу «Питание и гемодиализ». Более подробную информацию о рационах для пациентов с трансплантатами см. раздел «Питание и трансплантация». Информация о рационе для детей с хронической болезнью почек см. раздел «Руководство для родителей по питанию детей с хронической болезнью почек». Вся указанная информация предоставляется Национальным почечным фондом США.

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

В самом начале перитонеального диализа у вас могут возникнуть трудности с правильным питанием и получением достаточного количества калорий.

Диализирующие растворы могут на протяжении некоторого времени вызывать чувство сытости. Если вы будете принимать пищу небольшими порциями пять-шесть раз в день, то вы обеспечите своему организму необходимое количество калорий в течение первых недель перитонеального диализа.

Со временем многие люди, находящиеся на перитонеальном диализе, набирают нежелательный вес. Диализирующая жидкость, используемая в процедуре, содержит глюкозу, называемую декстрозой. Растворы, содержащие больше декстрозы, способствуют удалению излишней жидкости из крови. Однако декстроза является дополнительным источником калорий для организма, и может привести к нежелательному увеличению веса. Если вы страдаете сахарным диабетом, то дополнительная глюкоза, содержащаяся в диализирующем растворе, может вызвать повышение уровня сахара в крови.

Сертифицированный диетолог-нутриционист в диализном центре поможет вам спланировать питание, чтобы предотвратить набор лишнего веса и повышение уровня сахара в крови. Кроме того, соблюдение указаний диетолога касательно контроля за количеством потребляемого натрия и жидкости поможет предотвратить потребность в использовании растворов с высоким содержанием глюкозы. Ваш лечащий врач подбирает диализирующий раствор для удаления излишней жидкости. Кроме того, он может выписать вам препараты при сахарном диабете для контроля уровня сахара в крови.

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 болезнью 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.
- 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 перитонеального диализа лечение будет направлено на выведение продуктов распада. К сожалению, при диализе также выводятся необходимые организму полезные белки. Восполнить утраченный белок поможет рацион с повышенным содержанием белка.

Ваш организм нуждается в необходимом количестве белка в следующих целях:

- построение мышц
- восстановление тканей
- борьба с инфекциями

К продуктам, богатым белком, которые необходимо употреблять ежедневно, относятся:

- мясо
- птица (курица и индейка)
- рыба и морепродукты
- яйца или яичные белки
- небольшое количество 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. 11).

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 (включая консервированные супы и мясо)
- большинство готовых к употреблению замороженных обедов
- переработанные мясные продукты (ветчина, бекон, колбаса и мясная нарезка)
- соленые закуски (чипсы и крекеры)
- консервированные или растворимые супы (лапша быстрого приготовления)
- большинство ресторанных блюд.

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. Приучите себя приправлять пищу травами и специями вместо поваренной соли. **Не используйте заменители соли, содержащие калий, без согласования с лечащим врачом.**



РЕКОМЕНДАЦИЯ

Для 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.



Фосфор и кальций

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

- молоко, йогурт и мороженое
- сыр
- орехи и арахисовое масло
- сушеные бобы и горох
- «Кока-кола» и аналогичные напитки
- полуфабрикаты и переработанные пищевые продукты с фосфорсодержащими пищевыми добавками.

Употребление в пищу продуктов с высоким содержанием фосфора приводит к повышению его содержания в крови. Фосфор из растительной пищи усваивается хуже, чем фосфор из животной пищи или фосфорсодержащих добавок. Диализ не может удалить весь фосфор. Когда фосфор накапливается в крови, он способствует выведению кальция из костей. Со временем это может привести к ослаблению и разрушению костной ткани. Это 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.

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-связывающие препараты. 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.

Калий

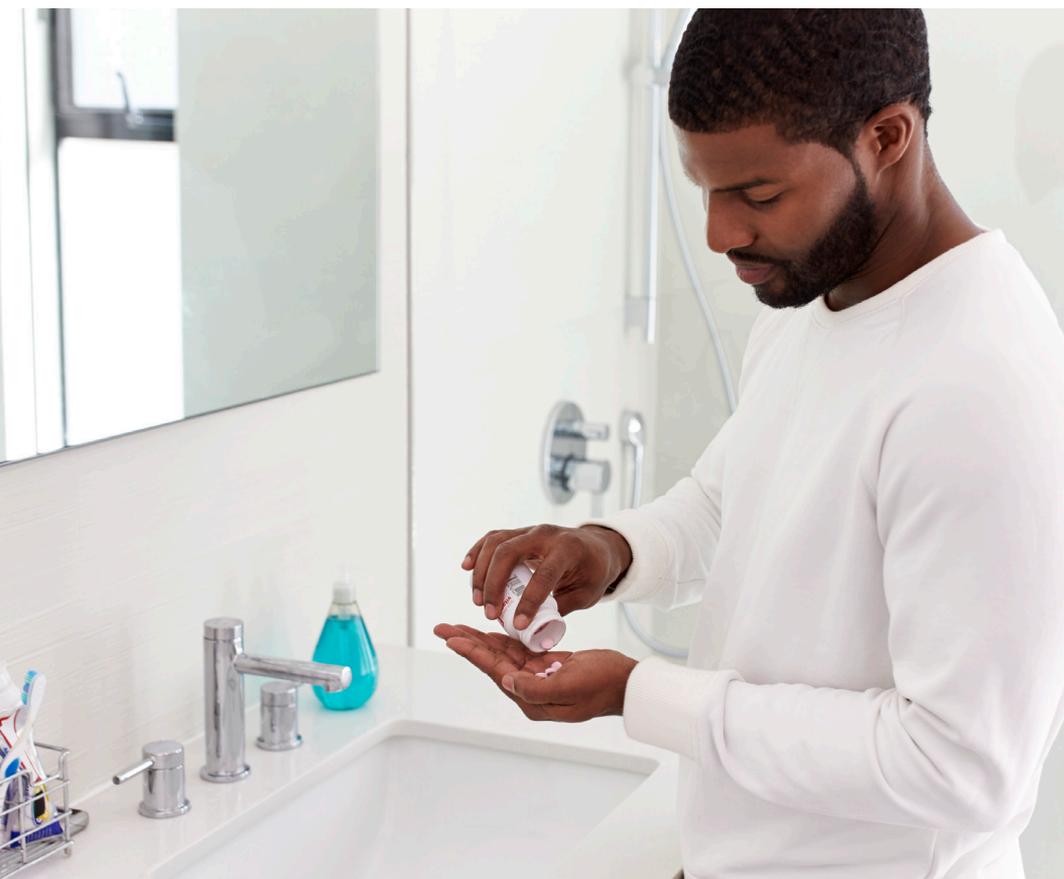
Калий — это еще один важный минерал, содержащийся в продуктах питания. Калий способствует правильной работе сердечно-сосудистой системы и мышц. Слишком большое или слишком малое содержание калия в крови может быть опасным. При перитонеальном диализе может потребоваться увеличение или уменьшение количества калия в рационе. У каждого человека индивидуальные потребности. Уровень калия в крови проверяется ежемесячно, и диетолог поможет вам составить рацион, который позволит вам получать необходимое количество калия из продуктов питания. При очень низком уровне калия в крови вам могут порекомендовать прием добавок калия для поддержания его необходимого количества в крови. Большое количество калия содержится в следующих продуктах:

- некоторые фрукты и овощи (например, бананы, апельсины, картофель и некоторые соки)
- молоко и йогурт
- сушеные бобы и горох
- большая часть заменителей соли
- продукты, богатые белком (мясо, птица и рыба).



Витамины и минералы

Разнообразная пища обеспечивает организм необходимыми витаминами и минералами. Ваш лечащий врач может назначить прием специальных витаминно-минеральных добавок по двум причинам. Получение диализа способствует изменению потребности в витаминах. Кроме того, особый рацион может исключать некоторые важные группы продуктов питания. 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 ХБП.



Удовлетворение потребностей при особом рационе питания

Сахарный диабет и особый рацион питания

Возможно, вам потребуется внести лишь некоторые изменения в свой рацион при сахарном диабете, чтобы он позволял вам удовлетворять свои потребности при перитонеальном диализе.

Возможно, вам нужно будет увеличить потребление белков и уменьшить потребление углеводов. 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 описаны в следующих разделах. Если тесты выявляют дефициты или излишки, уточните, какие изменения вам нужно внести в свой рацион. Более подробная информация приведена в разделе «Как читать результаты анализов» в конце буклета.

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 лице, руках, плечах, кистях и ногах
- потребляемая вами пища
- уровень вашей активности и энергии
- проблемы, которые могут мешать приему пищи.

Доза диализа

Анализы проводятся примерно один раз в три-шесть месяцев для того чтобы определить достаточность дозы получаемого вами диализа для поддержания вашего здоровья. В состав анализов входит сбор суточной мочи, образцы диализирующего раствора и анализ крови. Эти данные позволят определить дозу получаемого диализа (Kt/V). Низкий показатель Kt/V 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 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.



Как читать результаты анализов

Для проверки полноценности вашего питания и общего состояния здоровья могут использоваться все или некоторые нижеперечисленные анализы. Уточните у своего лечащего врача и у специалистов по проведению диализа, какие анализы вам нужно будет сдавать, с какой регулярностью вам нужно будет это делать, и какими в норме должны быть показатели. Если ваши показатели не соответствуют норме, спросите, как их оптимизировать.

Артериальное давление:

Если у вас повышенное артериальное давление, обязательно выполняйте все действия, предусмотренные назначенным лечением. К этому может относиться прием лекарств от повышенного артериального давления, сокращение количества соли в рационе, похудение при избыточном весе и регулярные физические упражнения.

Азот мочевины (АМК):

Азот мочевины — это естественный продукт распада, образующийся в крови при расщеплении белка, поступающего с пищей. Здоровые почки удаляют азот мочевины из крови, но при болезни почек его количество повышается. Азот мочевины также удаляется из крови при диализе. Количество азота мочевины повышается при недостаточной дозе диализа или при потреблении слишком большого количества белка.

Он может снизиться при увеличении дозы диализа или при потреблении необходимого количества белка, рекомендованного лечащим врачом и диетологом.

Вес тела:

Поддержание здорового веса очень важно для общего состояния здоровья. Если вы теряете вес, не предпринимая к этому попыток, возможно, вы не получаете правильного питания, необходимого для поддержания здоровья. Диетолог может дать вам рекомендацию относительно безопасного добавления калорий в ваш рацион. С другой стороны, если вы медленно набираете нежелательный вес, возможно, вам следует потреблять меньше калорий и повысить уровень физической активности. Резкое увеличение веса также может быть проблемой. Если оно сопровождается отеками, одышкой и повышением артериального давления, то это может быть признаком избытка жидкости в организме. Необходимо каждое утро проверять свой вес в домашних условиях. При резком изменении веса обратитесь к своему лечащему врачу.

Кальций:

Кальций — это минерал, который важен для поддержания прочности костей. Чтобы сбалансировать количество кальция в крови, следует избегать продуктов, обогащенных кальцием, и не принимать добавки с кальцием, если они не рекомендованы вашим лечащим врачом. Ваш лечащий врач может также назначить вам прием специальной формы витамина D. Принимайте только те препараты, которые рекомендованы вашим лечащим врачом.

Холестерин:

- **Общий:** Холестерин — это жироподобное вещество, содержащееся в крови. Высокий уровень холестерина может увеличить риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и проблем с кровообращением. Однако слишком низкий уровень холестерина может означать, что вы недостаточно хорошо питаетесь, и от этого страдает ваше здоровье.
- **ЛПВП:** Холестерин ЛПВП — это вид «хорошего» холестерина, который защищает вашу сердечно-сосудистую систему.
- **ЛПНП:** Холестерин ЛПНП — это вид «плохого» холестерина. Высокий уровень холестерина ЛПНП может увеличить вероятность возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и проблем с кровообращением. Если уровень ЛПНП слишком высок, лечащий врач может рекомендовать вам изменение рациона и повышение объема физической активности.

Креатинин сыворотки крови:

Креатинин — это отработанный продукт в крови, который образуется в результате нормальной работы мышц. Здоровые почки выводят креатинин из крови, но когда почки не работают, уровень креатинина повышается. Диализ также удаляет креатинин из крови. Недостаточная доза диализа может привести к повышению уровня креатинина, а повышенная доза диализа — к его снижению. Уровень креатинина может также понизиться из-за неправильного питания в течение длительного периода времени.

Гемоглобин:

Гемоглобин — это белок красных кровяных телец, который переносит кислород от легких ко всем тканям организма. Измерение уровня гемоглобина позволит лечащему врачу установить наличие анемии, из-за которой вы чувствуете усталость и упадок сил. Для лечения анемии может потребоваться прием гормонального препарата ЭПО (эритропоэз-стимулирующий препарат) вместе с железом.

Железо:

- **TSAT (коэффициент насыщения трансферрина) и ферритин сыворотки крови:** Показатели TSAT и ферритина сыворотки крови отражают содержание железа в организме. Они способствуют образованию красных кровяных телец. Ваш лечащий врач порекомендует прием железа, если это необходимо для устранения дефицита.

Kt/V: Kt/V — это показатель дозы получаемого вами диализа. Получение необходимой дозы диализа очень важно для общего состояния здоровья и также может оказывать влияние на полноценность вашего питания.

Паратиреоидный гормон (ПТГ): Высокий уровень паратиреоидного гормона (ПТГ) может быть следствием нарушения баланса кальция и фосфора в крови. Это может привести к поражению костной ткани. Ваш лечащий врач может назначить вам прием специальной формы витамина D для снижения уровня ПТГ. Предупреждение: Мы не рекомендуем прием безрецептурного витамина D без согласования с лечащим врачом.

Фосфор:

Высокий уровень фосфора в крови может привести к хрупкости костной ткани, зуду, боли в костях и затвердению кровеносных сосудов. Если уровень фосфора в крови слишком высок, лечащий врач может попросить вас сократить потребление продуктов с высоким содержанием фосфора и принимать фосфат-связывающие препараты во время еды и перекусов.

Калий:

Калий — это минерал, который способствует правильной работе сердечно-сосудистой системы и мышц. Слишком высокий или слишком низкий уровень калия может привести к ослаблению мышц и изменению ритма сердцебиения. Необходимость пересмотра потребления продуктов с высоким содержанием калия зависит от ситуации конкретного пациента, получающего перитонеальный диализ. Диетолог поможет вам составить план питания, чтобы ваш организм мог получать необходимое количество калия.

Субъективная глобальная оценка (SGA):

Диетолог может использовать SGA для выявления признаков проблем с питанием. Диетолог задаст вам вопросы о вашем ежедневном рационе и проверит ваш вес, а также количество жира и объем мышечной ткани в лице, кистях, руках, плечах и ногах. При слишком низких результатах SGA уточните, какие изменения вам нужно внести, чтобы их оптимизировать.

Триглицерид:

Триглицерид — это вид жира, который содержится в крови. Высокий уровень триглицерида, наряду с высоким уровнем общего холестерина и холестерина ЛПНП, может увеличить вероятность возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и проблем с кровообращением.

Где можно получить дополнительную информацию?

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

Если вы хотите больше узнать о болезни почек, существует более пятидесяти публикаций Национального почечного фонда, в которых освещаются многие вопросы, например:

- *Факторы риска ХБП, например, гипертония и сахарный диабет*
- *Осложнения хронической болезни почек, например, сердечно-сосудистые заболевания, анемия или заболевания костей*
- *Питание пациентов с ХБП, а также сведения об углеводах, белках, натрии, фосфоре и калии*
- *Лечение болезни почек на ранних стадиях*
- *Лечение болезни почек с помощью трансплантации или диализа*

Существует два способа узнать о множестве доступных вам бесплатных ресурсов:

Позвоните на бесплатную линию помощи пациентам по телефону

- [855.NKF.CARES \(855.653.2273\)](tel:855.NKF.CARES).
- Посетите веб-сайт Национального почечного фонда США 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.

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.



NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

Fueled by passion and urgency, the National Kidney Foundation (NKF) is a lifeline for all people affected by kidney disease. As pioneers of scientific research and innovation, we focus on the whole patient through the lens of kidney health. Relentless in our work, we enhance lives through action, education, and accelerating change.

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

KIDNEY.ORG

