

ПИТАНИЕ ПАЦИЕНТОВ НА ГЕМОДИАЛИЗЕ: СОЛЬ, НАТРИЙ И ВОДА

Натрий - основной катион крови плазмы крови и межклеточной жидкости, отвечающий за их осмолярность (осмотическую плотность). При избытке поступления в организм натрия (соли) осмолярность плазмы крови увеличивается, что стимулирует возникновение жажды осморцепторами мозга, в результате кровь разбавляется и уровень натрия остается практически неизменным. Потом лишняя вода выводится с мочой, а вместе с мочой – и избыток соли (натрия). Таким образом, натрий в нашем рационе имеет важное значение для поддержания объема крови и контроля кровяного давления, а почки играют важную роль в регулировании общего баланса натрия. У пациентов с хронической болезнью почек (ХБП), особенно находящихся на гемодиализе, почки не могут удалить избыток натрия и жидкости из тела, таким образом, натрий и вода накапливаются в организме. Увеличенный объем натрия в организме приводит к появлению жажды, отеков, одышке и повышению артериального давления. Для предотвращения или уменьшения этих проблем, пациенты с ХБП должны ограничивать потребление натрия в диете, особенно находящиеся на диализе.

Какая разница между натрием и солью?

Слова натрий и соль обычно используются как синонимы. Поваренная соль является хлоридом натрия, который содержит примерно 40% натрия. Соль является основным источником натрия в нашем рационе. Но соль не единственный источник натрия.

Есть немало других соединений натрия в нашей пище:

- Альгинат натрия: используется в мороженом и шоколадном молоке.
- Бикарбонат натрия: используется в качестве разрыхлителя теста и соды.
- Бензоат натрия: используется в качестве консерванта в соусе.
- Цитрат натрия: используется для улучшения вкуса желатина, десертов и напитков.
- Нитрат натрия: используется для сохранения и окраски обработанного мяса.
- Сахарид натрия: используется в качестве искусственного сахара.
- Сульфит натрия: используется для предотвращения обесцвечивания сухофруктов.

Указанные вещества содержат натрий, но соль на вкус в них не чувствуется. Натрий “скрыт” в этих соединениях.

Натрий и хлор содержатся в пище в относительно больших количествах, поэтому их относят к классу макроэлементов. Они участвуют в важнейших обменных процессах в организме: водно-солевом, кислотно-щелочном. Без них невозможны многие ферментативные процессы. Натрий участвует в регуляции кровяного давления, водного обмена (ионы натрия задерживают воду в организме), активации пищеварительных ферментов, регуляции нервной и мышечной ткани. Хлор участвует в образовании желудочного сока, формировании плазмы, активирует ряд ферментов. Основное количество хлора взрослые получают с поваренной солью (90%). Потребность в хлоре с избытком удовлетворяется обычным рационом.

В поваренной соли (NaCl) содержится 39% натрия и 61% хлора. Естественного натрия (в суточном наборе продуктов) содержится не более 0,8г в день (2,05 г поваренной соли). Основное количество поваренной соли (свыше 80%) организм получает при потреблении продуктов, приготовленных с добавлением соли.

Потребность в натрии невелика – около 1г натрия = 2,56 г соли в день. Она удовлетворяется обычной диетой без добавления пищевой соли. Поваренную соль стали использовать 1 - 2 тысячи лет назад сначала как вкусовую добавку, а затем как консервирующее средство. До сих пор некоторые народности Африки, Азии и Севера прекрасно обходятся без пищевой соли. Для большинства людей безвредно около 10г поваренной соли в день (2,05 г соли содержится в суточном наборе продуктов до приготовления - мясе, хлебе, крупах, овощах и т. д. и 8 г поваренной соли можно использовать при приготовлении пищи). У больных на диализе предельно допустимое потребление соли составляет 4 - 5 г в сутки (2,05 г содержится в суточном наборе продуктов и 2 - 3 г можно использовать при приготовлении пищи).

Установлена прямая зависимость между величиной избыточного потребления поваренной соли и гипертонией. С количеством поваренной соли в пище связывают способность тканей задерживать воду, что способствует развитию отеков.

В 2014 году ирландские учёные, проанализировав анкеты 544635 участников исследования, в рамках ежегодной конвенции Американской ассоциации нефрологов, сообщили, что высокое потребление натрия (в среднем 4,7 г в день = 12 г поваренной соли) связано с повышенным риском развития заболеваний почек. Австралийские ученые обнаружили, что сокращение потребления соли снижает риск развития альбуминурии, что напрямую связано с почечной дисфункцией. Исследование показало, что приверженцы диеты с пониженным содержанием поваренной соли имели на 33% меньше риска пострадать от альбуминурии по сравнению с представителями контрольной группы.

Таким образом, было доказано, что здоровое питание с ограничением поваренной соли эффективно в качестве профилактики почечной патологии. Правильная диета с ограниченным содержанием поваренной соли является простым и крайне экономичным способом профилактики серьезных заболеваний, которые приводят к необходимости проведения диализа и трансплантации почки.

Количество поваренной соли и свободной жидкости в додиализный период больным хронической болезнью почек рекомендуют в зависимости от степени почечной недостаточности с учетом индивидуальных особенностей пациентов.

Пациентам, получающим процедуры гемодиализа, количество поваренной соли необходимо значительно ограничить. Причиной жажды на диализе, как правило, является избыточное содержание поваренной соли в питании. Это создает сложности с соблюдением водного режима, направленного на сокращение потребления воды.

Уважаемые пациенты! Рекомендуем Вам готовить пищу без соли и лишь слегка досаливать уже приготовленное блюдо в тарелке (из расчета: неполная чайная ложка соли в день), т.е. 2 – 3 г в день дополнительно к тем 2 г, что уже содержатся в абсолютно не посоленной пище (мясе, хлебе, крупах). Тогда вкусовые ощущения, что блюдо соленое, вы будете получать, а количество соли в рационе будет гораздо меньше, чем, если бы вы солили блюдо при ее приготовлении.



Для улучшения вкусовых качеств блюда можно использовать свежие или сушеные (без глутамата натрия) травы. В 100г листьев петрушки очень много калия (800 мг%). Но 100г петрушки – это целый пучок! Поэтому 2-3 веточки петрушки или укропа не приведут к гиперкалиемии, а вкусовые качества блюда значительно улучшатся! Вместо соли используйте молотый перец, горчицу, хрен в небольшом количестве (1 чайную ложку).





Вкусовые качества рациона на ГД можно улучшить включением в диету свежих овощей и фруктов. Однако, в связи с возможностью развития гиперкалиемии необходим строгий контроль за количеством потребляемых фруктов и овощей. Вкус несоленой или недосоленной пищи можно улучшить, добавляя клюкву, лимонную кислоту.

Сейчас получила широкое распространение соль с низким содержанием натрия – половина натрия и половина калия. Отличить ее можно тем, что она горькая на вкус, как морская вода. Употребление такой соли исключается у больных на гемодиализе: может развиваться гиперкалиемия.

Обращайте внимание на маркировку на этикетках продуктов: если в 100г продукта содержится больше 250 мг натрия, то это продукт с высоким содержанием натрия (соответственно соли)!

Исключите из своего рациона следующие очень соленые продукты: любые консервы в рассоле (рыбные, мясные, овощные). Консервантом в них является соль! Колбасные изделия и продукты мясоперерабатывающей промышленности. Если сравнить 100г «Докторской» колбасы и 100г отварной говядины, приготовленной без добавления соли, то в колбасе соли будет в 20 раз больше, чем в мясе. Поэтому все колбасы, ветчину, бекон, солонину замените отварным мясом, курицей, индейкой. Много соли в соленых бисквитах, соленых орехах, картофельных чипсах, мясных экстрактах, в супах из пакетиков, в сыре, в соусах в пакетах, блюдах восточной кухни, в блюдах из ресторанов быстрого питания, соленых сухариках, соевых соусах.

Исключите из своего рациона:



Если пациент приходит на диализ с весом, превышающим 4% от его сухого веса, то можно с уверенностью сказать: «Ел продукты с высоким содержанием соли»!

Ваше самочувствие и прогноз вашего здоровья зависит от того, насколько вы соблюдаете диету, ограниченную по соли. Если вы дома злоупотребляете солеными продуктами, приходите на диализ с большим объемом жидкости, отеками - на процедуре ГД придется снимать большой объем жидкости, что ведет к падению артериального давления. Дома, после процедуры, для того, чтобы улучшить самочувствие, повысить низкое артериальное давление вы опять злоупотребляете солеными продуктами! Получается замкнутый круг! Разорвать его можно только в том случае, если вы максимально ограничите в своем рационе соль!

Вы должны посоветоваться со своим врачом о том, сколько свободной жидкости вам можно употреблять.

Если количество выделяемой мочи незначительно или вообще отсутствует, пейте не больше 800мл жидкости в день. В общий объем жидкости включаются также морсы, кисели, подливы, молочные и кисломолочные продукты, сочные фрукты и овощи, жидкие каши, супы.

Как утолить жажду? Хорошо утоляет жажду вода, в которую добавлены ломтики лимона или немного кислых ягодных соков (клюквы, брусники). Временное утоление жажды приносит увлажнение рта. Для этого достаточно прополоскать рот и горло водой. Не спешите сразу много пить! Уменьшают жажду несколько глотков воды, выпитых с интервалом 10 - 12 минут по мере всасывания и усвоения жидкости организмом.

Какие продукты наиболее богаты натрием?

- Поваренная соль, разрыхлители.
- Соленые огурцы, соусы, консервы.
- Мясные и рыбные деликатесы, копчености.
- Готовые колбасы, сосиски, полуфабрикаты.
- Выпечка: печенье, торты, пицца и хлеб.
- Продукты, содержащие пищевую соду или разрыхлители.
- Чипсы, попкорн, соленые орехи: арахис, кешью, фисташки и т. д.
- Сыры, некоторые сорта сливочного масла (масло сладко-сливочное соленое «Любительское», масло сливочное соленое «Крестьянское»), шпик свиной соленый.
- Продукты для быстрого приготовления : типа Доширак или Ролтон лапша, спагетти, макароны, хлопья и т.д.
- Овощи: капуста квашеная, сельдерей, икра кабачковая консервированная, икра из баклажанов консервированная, соусы томатные острые.
- Морепродукты: мясо краба, омары, мидии, креветки антарктические (мясо) варено-мороженые.
- Субпродукты: почки.
- Не вегетарианские продукты (мясо, курица, рыба) содержат больше натрия, чем вегетарианские.

Практические советы для уменьшения соли и натрия в еде

1. Ограничьте потребление соли и избегайте соленой пищи и пищевой соды в диете. Готовьте пищу без соли, добавьте разрешенный объем соли отдельно. Это лучший вариант, для обеспечения потребления предписанного количества соли в рационе питания.
2. Избегайте пищи с высоким содержанием натрия (как указано выше).

3. Не подавайте соль и соленые приправы на стол или вообще уберите солонку со стола. Не добавляйте соль в такие блюда как салат, каши, мясные и рыбные блюда и т.д.
4. Тщательно читайте этикетки на готовых продуктах в магазинах. Смотрите не только на содержание соли, но также и на другие вещества, содержащие натрий. Внимательно проверьте этикетки и выберите продукты с низким содержанием натрия или без натрия.
5. Проверьте содержание натрия в принимаемых лекарствах.
6. Овощи с высоким содержанием натрия необходимо отварить, а воду после отваривания слить. Это может уменьшить содержание натрия в овощах.
7. Для того, чтобы низко солевая диета была вкусной, можно добавить чеснок, лук, лимонный сок, лавровый лист, уксус, корицу, кардамон, гвоздику, шафран, зеленый чили, мускатный орех, черный перец, тмин, фенхель, семена мака и т.п.
8. Внимание! Избегайте использования заменителей соли, поскольку они содержат большое количество калия. Высокое содержание калия в крови очень опасно у больных ХПН.
9. Не пейте умягченную воду, в процессе умягчения воды кальций заменен натрием. Вода же, очищенная с помощью обратного осмоса, содержит мало минералов, включая натрий.
10. Во время вынужденной еды в кафе и ресторанах выберите пищу, которая содержит меньшее количество натрия.



Материал подготовила врач-диетолог кандидат медицинских наук
Головкина Татьяна Михайловна.

Вы можете задать ей вопрос по электронной почте
golovkina1@yandex.ru или в письменном виде через своего врача.

