

Продукты с высоким содержанием фосфора

- ✓ Сыр
- ✓ Шоколад
- ✓ Мороженое
- ✓ Бобовые
- ✓ Молоко и йогурт
- ✓ Орехи и семена



5

Контролируйте суточный диурез и кровяное давление путем снижения потребления натрия и жидкости и приема назначенных лекарств

Необходимость ограничения жидкости и степень необходимого ограничения натрия сильно различаются у людей с 5 стадией ХБП, поэтому ваши потребности в них будет оценивать врач и диетолог. Ежедневно взвешивайтесь, чтобы отслеживать прибавку в весе. Увеличение веса по причине задержки жидкости происходит быстро и сопровождается отеками и одышкой, и плохим контролем артериального давления. Еда с высоким содержанием натрия может привести к удержанию большего количества жидкости и повлиять на кровяное давление. Выясните у своего врача или диетолога подходящую именно вам суточную норму натрия.



В рационе для пациентов с 5 стадией хронической болезни почек (ХБП) и на терминальной стадии почечной недостаточности учитываются результаты анализов, баланс питательных веществ и планируемые трансплантации или диализ. Для большинства пациентов с ХБП 5 ст питание становится проблемой по причине уремии – состояния, которое наступает при накоплении отходов жизнедеятельности клеток в кровотоке. Основным приоритетом становится профилактика истощения, поскольку она позволяет снизить риск госпитализации и даже смерти перед началом диализа или трансплантации почки.

Ниже приведены пять рекомендаций, с помощью которых вы сможете контролировать свой рацион при ХБП 5 ст перед началом диализа или до операции по трансплантации почки.

1

Знайте свою норму белка и стремитесь достигать ее каждый день

Ограничение потребления белка способствует сокращению накопления мочевины и креатинина в кровотоке и удержанию этих продуктов обмена под контролем. Однако рацион со сниженным содержанием белка параллельно с потерей аппетита создает риск истощения. Рекомендуемая норма белка при 5 стадии ХБП составляет 0,4 г на килограмм веса. Оценка степени усвоения питательных веществ, проведенная диетологом, позволит определить подходящую именно вам норму белка.

2

Потребляйте достаточно калорий для поддержания веса, даже если у вас избыточный вес

При ХБП 5 ст может наблюдаться недостаточное потребление калорий в связи с проблемами с аппетитом, желудочно-кишечными заболеваниями, отвращением к определенным видам животного белка, хроническим воспалением, приемом лекарств, депрессией и иными заболеваниями, например, диабетом либо сердечно-сосудистыми заболеваниями. При ХБП 5 ст не рекомендуется потреблять малое количество калорий и садиться на диету с целью похудения, даже если у вас избыточный вес. Стремитесь получать достаточное количество калорий с целью поддержания веса и во избежание потери мышечной массы. Если у вас наблюдается плохой аппетит и потеря веса, выясните у своего врача или диетолога, какие БАДы вам нужно принимать при ХБП без диализа.

3

Отслеживайте уровень калия, который может повышаться в связи с риском его накопления в крови, который развивается по мере прогрессирования ХБП или в результате приема лекарств

Нарушение функции почек может сопровождаться накоплением калия в организме. Избегайте продуктов, богатых калием, и отслеживайте уровень калия по регулярным анализам.

ПЯТЬ РЕКОМЕНДАЦИЙ

по рациону для пациентов с ХБП 5 стадии



Буклет адаптирован МООНП «НЕФРО-ЛИГА». Больше информации на сайте nephroliga.ru

Продукты с высоким содержанием калия

- ✓ Авокадо
- ✓ Бананы
- ✓ Дыня
- ✓ Сухофрукты
- ✓ Бобовые
- ✓ Молоко и йогурт
- ✓ Орехи и семена
- ✓ Апельсины и апельсиновый сок
- ✓ Картофель
- ✓ Тыква
- ✓ Заменители соли и блюда с пониженным содержанием соли, в которых содержится добавленный калий
- ✓ Продукты из томатов (сок, соус, паста)



4

При ограничении потребления богатых белком продуктов, уровень фосфора автоматически понижается

Дисбаланс фосфора и кальция и изменения в костях могут возникнуть уже на 3 стадии ХБП, но высокий уровень фосфора может наблюдаться преимущественно на 5 стадии. Если вы придерживаетесь низкобелковой диеты, вы естественным образом уменьшаете потребление фосфора, потому что белок и фосфор идут рука об руку. Дополнительными источниками фосфора являются фосфаты в переработанных пищевых продуктах. Изучайте состав продуктов, чтобы избежать добавок, в названии которых содержится корень «фосф-».