



Zalecenia żywieniowe dla pacjentów dializowanych

Opis diety

Poprzez odpowiednią dietę można zmniejszyć gromadzenie w organizmie substancji trudno usuwalnych w czasie dializy, można również uzupełnić niedobory aminokwasów, witamin i mikroelementów traconych podczas zabiegu.

Ogólne zalecenia

- Dieta pacjentów hemodializowanych powinna zawierać odpowiednią ilość energii. Dzielne zapotrzebowanie na energię wynosi 30-35 kcal/kg.
- Dzielne zapotrzebowanie na białko u pacjentów leczonych za pomocą hemodializy powinno wynosić 1,1-1,4g/kg mc.
- Pogorszenie się czynności nerek wymaga ograniczenia potasu w diecie. Dzielne zapotrzebowanie wynosi 2000-2500 mg. Zmniejszenie ilości potasu w diecie można osiągnąć przez moczenie i gotowanie potraw, najlepiej z wymianą wody w czasie gotowania.
- Należy unikać nadmiar produktów zawierających znaczne ilości fosforanów. Dzielne zapotrzebowanie na fosforany u pacjentów leczonych za pomocą hemodializy wynosi 800-1000 mg. W związku z tym warto unikać żywności wysoko przetworzonej. Wiele konserwantów – w szczególności oznaczonych symbolami „E” – zawiera dużą ilość fosforanów.
- W diecie należy ograniczyć sól do poziomu 1,8-2,5g na dobę.

- Pacjent z chorobą nerek traci mechanizmy regulujące stopień nawodnienia i jego masa ciała może się wahać w ogromnym zakresie w wyniku nagromadzenia płynów. Celem ograniczenia przyjmowania płynów jest przybór masy ciała nie większy niż około 4% suchej wagi. Ogólna zasada jest taka, aby wypijać napoje w ilości równej objętości oddawanego moczu + 500ml.

Lista produktów, które warto ograniczyć w diecie:

Produkty i potrawy	Przeciwwskazane lub wymagające ograniczenia
Napoje	Napoje typu coca-cola, pepsi, piwo
Produkty zbożowe	pieczywo wypiekane na proszku do pieczenia, pieczywo wysoko przetworzone, kasza gryczana
Mięso, podroby, drób, ryby i owoce morza	konserwy mięsne, rybne i z drobiu, ryby solone i marynowane , sardynki, szprotki, podroby, dziczyzna, skorupiaki, mięczaki, kawior
Nabiał i jaja	Sery (ementaler, parmezan), sery topione, żółtko
Tłuszcze	słonina, smalec, boczek
Warzywa i owoce	konserwy, marynaty, warzywa solone, pomidory (szczególnie koncentraty i ketchup), banany, awokado, groch, fasola, soja, soczewica, kiwi, figi, melony, owoce suszone
przyprawy	ostre przyprawy: ocet, musztarda, papryka, chrzan, maggi, kostki bulionowe, vegeta
Przekąski/ desery	Słone paluszki, krakersy, chipsy, kabanosy, marcepan