



Dieta przy zespole nerczycowym

Zastosowanie diety

Zadaniem diety jest ograniczenie ilości kalorii przyjmowanych przez pacjenta, w celu zmniejszenia masy ciała przy jednoczesnym dostarczeniu pełnowartościowego białka (0,8 g/kg mc g/kg mc)

Ogólne zalecenia

- Należy ograniczyć produkty o wysokiej gęstości kalorycznej, bogate w przetworzone węglowodany, cukry proste oraz tłuszcze, m.in. Dania mączne, tłuste mięsa, napoje słodzone
 - Ograniczeniu nie ulega spożycie warzyw ubogich w węglowodany
 - Zapotrzebowanie na białko (chude mięso, białe sery, jaja) nie ulega zmianie przy czym powinno być to przede wszystkim białko pełnowartościowe, którego źródłem są jaja, chude mięso drobiowe (z kurczaka, indyka), chuda wołowina, mięso ryb tłustych (łosoś, tuńczyk, makrela, śledź) jak i chudych (dorsz, pstrąg, miruna, morszczuk, tilapia), chude mleko (<2,0% tłuszczu) i nabiał (jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek wiejski, twaróg, jogurty typu islandzkiego czy skandynawskiego), a z innych także nasiona roślin strączkowych (o ile nie ma przeciwwskazań do ich spożycia, jak chociażby ciecierzycy, soczewica, soja, fasola, groszek) czy wyroby produkowane na ich bazie, np. Tofu.
-
- w żywieniu należy ograniczyć tłuszcze, głównie NASYCONE w celu ustabilizowania profilu lipidowego. Tłuszcze nasycone głównie znajdziemy w takich produktach jak smalec, wyroby garmażeryjne (kiełbasy, tłuste wędliny, pasztety, boczek czy salceson), słone przekąski (chipsy, paluszki, krakersy),

dania typu instant, fast - foody, kupne słodczyce i gotowe ciasta. Tłuszcze zwierzęce (masło, smalec) powinny być zastąpione tłuszczami roślinnymi (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olejem z wiesiołka, olejem z orzechów, olejem słonecznikowym, olejem sojowym. Jako uzupełnienie źródła tłuszczu w jadłospisu należy spożywać pestki/nasiona (słonecznika, dyni, siemienia lnianego, sezamu, nasion chia), orzechów, migdałów (włoskie, laskowe, pekan, nerkowca) oraz awokado.

- Zalecany źródłem węglowodanów powinny być produkty z pełnego ziarna - produkty z mąki pełnoziarnistej, chleb razowy, graham lub chleb żytni na zakwasie, płatki i otręby zbożowe (płatki owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, pszenne, jaglane), kasze gruboziarniste tj kasza gryczana, jaglana czy pęczak, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste a także nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, groszek, fasola, bób), świeże warzywa oraz owoce (najlepiej jabłka, cytrusy, owoce jagodowe, maliny, jagody, truskawki, borówki, jagoda, jeżyna). **UWAGA! Gdy zwyczajowe żywienie nie dostarczą zbyt dużych ilości błonnika, wprowadź błonnik powoli - sprawdzaj swoją tolerancję i samopoczucie po potrawach.**
-

- Należy ograniczyć produkty będące źródłem węglowodanów prostych (cukrów),
 - Zrezygnuj ze spożywania alkoholu i papierosów,
 - Wyklucz z diety utwardzone kwasy tłuszczowe typu trans występujące w produktach instant, zupkach chińskich, potrawach w proszku, produktach cukierniczych, fast foodach, słodczykach, smażonych olejach roślinnych
 - Należy wykluczyć kostki rosółowe oraz gotowe mieszanki przypraw (maggie, vegeta itp.) oraz ograniczyć sól a w ich miejsce stosować zioła i przyprawy,
 - Potrawy gotować, dusić bez wstępnego obsmażania, piec pod przykryciem (naczynie żaroodporne, rękaw do pieczenia, folia aluminiowa), zrezygnować ze smażenia.
-

- W diecie należy ograniczyć spożycie soli do nie 3-5 g/d, gdzie ilość ta obejmuje także sól ukrytą występującą w wielu produktach (sólne przekąski, fast-food, kiszonki, wędliny, sery żółte, produkty wędzone, dania instant, mieszanki przyprawowe z glutaminianem sodu). W zamian zaleca się stosowanie sporej ilości ulubionych świeżych i suszonych ziół, jak bazyli, tymianek, oregano, rozmaryn, estragon, mieszanki ziół.

- Podczas stosowania środków moczopędnych w jadłospisie należy uwzględnić większą podaż produktów będących dobrym źródłem potas. Zalicza się do nich przede wszystkim świeże owoce i warzywa, jak banany, brzoskwinie, morele, czarne porzeczki, awokado, brukselkę, czosnek, natkę pietruszki, szpinak, pomidory, buraki, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja), soki warzywne i owocowe, suszone figi i morele, a także otręby pszenne.
- Do picia zaleca się wodę średniozmineralizowaną, niskosodową, herbatę (czarną, zieloną, ziołową), kawę czarną i zbożową, kakao na wodzie lub chudym mleku, napoje pochodzenia roślinnego niecukrowane i najlepiej wzbogacone w wapń, witaminę D i B12 (np. owsiany, kokosowy, ryżowy, migdałowy, sojowy), świeże/1-dniowe soki warzywne i owocowe.