

Dieta pacientului hemodializat

un proiect Medigate

1 Introducere

1.1 Cui se adresează

Aceste îndrumări și meniuri se adresează pacienților intrați în programul de hemodializă. Aceste sfaturi nu înlocuiesc consultul la nutriționist sau dietetician.

1.2 Atenție

Înainte de a urma aceste sfaturi, întrebați-vă medicul curant – unele pot să nu vi se potrivească.

2 Îndrumări

Pacientul dializat trebuie să mănânce boierește, dar să bea puțin

2.1 Proteine

Dializa scoate din sânge alături de multe toxine și foarte mulți nutrienți. De aceea este foarte important ca pacientul dializat să mănânce și să bea boierește: carne, brânză, ouă.

2.2 Mese cu Gust

Boierii în general mancau nesarat. Ei foloseau la masă alte condimente: piper, boia, ghimbir, busuioc, etc. La fel, pacientul dializat nu trebuie să adauge sare în mâncare.

2.3 Lichide

În timp, pacientul dializat nu mai poate elimina lichide. De aceea este important ca acesta să nu consume multe lichide între ședințele de dializă. Sarea dă sete, de aceea trebuie evitată.

2.4 Fosforul

Este un mineral care se poate acumula la pacienții dializați, având efecte nocive asupra oaselor, inimii, vaselor de sânge. Sunt de evitat alimentele bogate în fosfor (lactatele, cacaoa, berea) sau care conțin fosfați – substanțe folosite drept conservanți.

2.5 Potasiu

Se poate acumula în cantități toxice între ședințele de dializă; de aceea pacientul dializat nu trebuie să consume alimente bogate în potasiu. Prin urmare salatele sau deserturile de fructe, deși boierești, sunt de evitate.

3 Principii alimentare detaliate

3.1 Proteinele

sunt parte esențială a nutriției fiecărui om. La pacientul dializat acestea sunt cheia unei vieți boierești. Aportul de proteine trebuie să fie unul mare, prin urmare este încurajat consumul de carne (carnea de oaie, vita, porc, curcan, pui, pește), brânză nesărată, ouă. Necesarul de proteine este 1.5g/kg corp

Alimentele de origine vegetală sunt o sursă adițională de proteine – de exemplu nucile, alunele, fasolea, mazărea, linte. Acestea au un conținut mai mic de proteine (de 4-5 ori mai mic), nu conțin toate elementele necesare, și în plus au un conținut crescut de potasiu și fosfor. Prin urmare aceste alimente sunt de evitate de către pacienții hemodializați.

3.2 Nedumeriri

Înainte să intre în programul de dializă, pacienților cu boală renală cronică li se recomandă un consum scăzut de proteine. Acest lucru se schimbă complet atunci când un pacient începe dializa. Necesarul de proteine crește mult, și regimul trece de la o restricție proteică severă la un consum de proteine mult mai mare decât al unei persoane obișnuite.

3.3 Potasiu

Este un element care se găsește din abundență în fructe și legume, iar la pacienții sănătoși are multe beneficii. Potasiul este eliminat renal, iar la pacienții dializați se poate acumula. Excesul de potasiu poate fi fatal.

Doza zilnică maximă de potasiu este de 2g.

Fructe	Legume	Alte mâncăruri
banane	roșii	lapte
portocale	spanac	nuci,alune
caise	morcovi	semințe
nectarine	cartofi	anghinare
pepene galben	fasole	tărâțe
fructe uscate	mazăre	sare de lămâie
smochine	linte	
curmale	ciuperci albe	
stafide	sfeclă	
mango	dovleac	
	brocoli	
	gulie	

3.4 Preparare

Exista totuși o soluție pentru pacienții care chiar vor să mănânce aceste alimente:

1. Legumele se curăță și se țin în apă rece
2. Se taiel legumele mărunț, sau la o grosime de 0.3 cm
3. Se spală legumele
4. Se lasă în apă caldută 3 ore (de 5 ori mai multă apă decât legume)
5. se spală din nou legumele
6. se gătesc legumele

3.5 Sarea și lichidele

Pacientul hemodializat trebuie să fie foarte atent la câte lichide consumă –recomandarea generală este de a înlocui lichidele eliminate prin urină, la care se pot adăuga maxim 500ml/zi. Astfel un pacient cu o diureză de 200ml/zi poate să consume maxim 700ml/zi de lichide.

Când spunem lichide ne referim și la supe, ceaiuri, iaurturi, cafea etc.

Sarea este interzisă deoarece crește mult senzația de sete. Sunt interzise din cauza conținutului crescut de sare: afumăturile, murăturile, conservele, precum și adăugarea de Knorr sau Vegeta.

3.6 Fosforul

Pacienții dializați trebuie să evite alimentele bogate în fosfor, cum ar fi berea, cacaoa (și ciocolata), lactatele (inclusiv înghețata), organele de animale. Mulți aditivi alimentari și conservanți au la bază fosfor, prin urmare trebuie eliminate din dietă mâncărurile semipreparate, conservele, mezelurile.

3.7 Carbohidrații

Aceștia sunt o parte importantă a oricărui meniu boieresc. Singura restricție la carbohidrați pe care o are pacientul dializat este legată de numărul de calorii.

Se recomandă carbohidrați cu absorbție lentă, care se găsesc abundent în:

- cereale
- produse de panificație (pâine, paste)
- orez
- cartofi (atenție la conținutul crescut de potasiu)

De evitat cerealele integrale și orezul brun, pentru că acestea au un conținut ridicat în fosfor.

3.8 Vitamine

O dietă potrivită face inutile suplimentele alimentare.

La pacientul dializat acestea pot avea efecte negative asupra organismului întrucât nu sunt toate scoase de dializă din organism (vitaminele de uleioase, de ex. A, E, se pot acumula în organism și pot deveni foarte toxice).

Dacă medicul dvs vă diagnostichează un deficit de vitamine sau elemente (cel mai frecvent e deficitul de fier, calciu) vă poate prescrie un supliment. Atunci îl puteți folosi cu încredere.

4 Concluzii:

- La fiecare masă carne, pește (250-300g de carne pe zi) sau ouă.
- Nu mai mult de 2-3 porții de fructe sărace în potasiu pe zi (o porție înseamnă un fruct mic sau o jumătate de cană, de ex cireșe).
- Nu mai mult de 2-3 porții de legume sărace în potasiu pe zi (o porție înseamnă jumătate de cană).
- Puține lactate (cel mult jumătate de cană lapte sau iaurt pe zi sau 30 de grame de brânză nesărată).
- Produse de panificație, paste, orez fără restricții.
- Pacienții trebuie să nu mănânce sărat și să nu consume multe lichide.

5 Realizarea proiectului:

Acesta este un proiect Medigate, la el au muncit doi medici Cucu Ionuț-Cristian (medic specialist diabet zaharat și boli metabolice) și Dragomir Ramona Diana (medic specialist nefrologie); ei au tradus cu atenție și au adaptat pentru pacienții români ghidurile internaționale (<https://www.kidney.org/professionals/guidelines>). Adicional vă invităm pe pagina noastră www.medigate.ro unde veți găsi și mai multe exemple de rețete și meniuri ce respectă recomandările internaționale ale societăților de dializă și nefrologie și unde puteți și dumneavoastră contribui.