

Patient information

Regim alimentar pentru hemodializă

Terapii – Secția de nutriție și dietetică

Nume:

Data:

Dietetician:

Introducere

Ce este insuficiența renală?

Insuficiența renală este o afecțiune în care rinichii nu își pot îndeplini funcțiile normale. Acest lucru cauzează acumularea de lichide și reziduuri în organism și poate duce la tensiune arterială necontrolată și la anemie. Hemodializa este una dintre opțiunile de tratament pentru persoanele cu insuficiență renală.

Ce este hemodializa?

Hemodializa implică conectarea la un aparat de dializă. Aparatul curăță sângele de reziduuri și lichide, dar nu poate funcționa la fel de eficient ca un rinichi uman și, prin urmare, va trebui să urmați și un regim alimentar.

De ce este important regimul alimentar?

În zilele dintre sesiunile de dializă, reziduurile din anumite alimente se acumulează în sânge. Consumul alimentelor potrivite și respectarea sfaturilor date în această fișă de regim alimentar vor ajuta la limitarea acumulării acestor reziduuri.

Care sunt cele mai importante principii alimentare?

- Încercați să evitați alimentele bogate în potasiu.
- Încercați să evitați alimentele bogate în fosfat.
- Luați agenții de legare a fosfatului în mod corect.
- Încercați să mâncați mai puțină sare.
- Încadrați-vă în rația de lichide.
- Consumați mese regulate și echilibrate și asigurați-vă că aportul de proteine este adecvat.
- Încercați să mențineți o greutate sănătoasă.

Această fișă de regim alimentar vă va explica modul în care puteți respecta aceste principii.

Potasiu

Ce este potasiul?

Potasiul este un element mineral care se regăsește în sângele oricărei persoane. Este important să se asigure funcționarea sănătoasă a mușchilor, inclusiv a mușchiului cardiac. Apare în mod natural în numeroase alimente și băuturi.

De ce am cantitatea de potasiu din sânge prea ridicată?

Atunci când rinichii nu funcționează în mod corect, nu pot elimina prin urină potasiul în exces din sânge.

Este periculos nivelul ridicat de potasiu din sânge?

Poate fi. Dacă nivelul crește prea mult, poate cauza modificări periculoase la nivelul inimii.

Ce trebuie să fac pentru a ține sub control nivelul de potasiu din sânge?

Trebuie să adoptați un regim cu conținut scăzut de potasiu, pentru a vă menține nivelul de potasiu din sânge la un nivel sigur.

Sfaturi de gătit

Cartofii și legumele au conținut ridicat de potasiu. Modul în care le gătim afectează conținutul de potasiu al acestora. Atunci când cartofii și legumele sunt preparate în apă, pierd o cantitate mare de potasiu.

Este important să fie întotdeauna gătit după cum urmează:

- curățați-le și tăiați-le în bucăți mici înainte de a le găti.
- fierbeți-le o singură dată într-o cantitate mare de apă. Aruncați apa în care le-ați fiert. Nu o utilizați pentru a face zeamă de carne, sosuri sau supe.
- nu trebuie să se folosească cuptorul cu microunde, vase sub presiune, aparate de gătit cu aburi sau tigăi pentru a găti cartofii și legumele de când sunt crude, dar acestea se pot utiliza pentru a reîncălzi mâncarea.
- fierbeți anterior cartofii timp de cel mult zece minute înainte de a face chipsuri sau înainte de a-i prăji.
- consumați cartofi la o singură masă pe zi. O porție înseamnă patru - cinci cartofi noi sau o cantitate echivalentă la o masă. Orezul și pastele au un conținut mai scăzut de potasiu și pot fi folosite în schimb.
- se pot folosi alte alimente bogate în amidon similare cartofului, de exemplu cartoful dulce sau batata. Dimensiunile porției sunt doi cartofi dulci medii sau o batată de dimensiunea unui cartof mediu.
- evitați produsele pe bază de cartofi care nu au fost gătit așa cum s-a specificat anterior, de ex.
 - piure instant și mese semipreparate, cum ar fi plăcinta pescarului sau plăcinta rustică
 - chipsuri din magazin

- chipsuri la cuptor/cartofi copti (cumpărați din magazin)
- cartofi în coajă
- crochete/gofre de cartofi
- cartofi prăjiți
- curry/supe/salate de cartofi

Fosfat

Ce este fosfatul?

Fosfatul este un element mineral care se găsește în alimentele pe care le consumăm. Corpul are nevoie de fosfat într-o cantitate echilibrată pentru a menține oasele puternice și sănătoase.

De ce am nivelul de fosfat din sânge prea ridicat?

Atunci când rinichii nu funcționează în mod corect, corpul reține prea mult fosfat în sânge.

De ce este important acest lucru?

Un nivel ridicat de fosfat în sânge determină eliminarea calciului din oase. Acest lucru poate determina oasele să devină fragile și poate provoca blocaje în artere, care pot duce la boli cardiace.

Simptomele unui nivel ridicat de fosfat pot include mâncărimi ale pielii și ochilor, dureri musculare și dureri osoase.

Ce pot face pentru a ține sub control nivelul de fosfat?

Va trebui să urmați un regim alimentar cu un conținut scăzut de fosfat și să luați medicamente numite agenți de legare a fosfatului.

Agenți de legare a fosfatului

Ce sunt agenții de legare a fosfatului?

Sunt medicamente care ajută la reducerea nivelului dvs. de fosfat. Cei mai utilizați agenți de legare a fosfatului sunt:

Comprimat	Când trebuie luat	Cum trebuie luat
Calcichew (carbonat de calciu)	Imediat înainte de masă	Mestecați bine comprimatele
Phosex (acetat de calciu)	Imediat înainte de masă	Înghițiți comprimatele întregi
Renacet (acetat de calciu)	Imediat înainte de masă	Înghițiți comprimatele întregi
Sevelamer comprimate	Imediat înainte de masă sau în timpul mesei	Înghițiți comprimatele întregi
Renvela – pulbere (carbonat de sevelamer)	Imediat înainte de masă sau în timpul mesei	Dizolvați în 60 ml de apă
Fosrenol - comprimate (carbonat de lantan)	În timpul mesei sau imediat după aceasta	Mestecați bine comprimatele

Fosrenol – pulbere (carbonat de lantan)	În timpul mesei sau imediat după aceasta	Amestecați cu alimente moi
Osvaren (acetat de calciu și carbonat de magneziu)	În timpul mesei	Înghițiți comprimatele întregi
Velphro (oxihidroxid sucroferic)	În timpul mesei	Mestecați bine comprimatele

Cum funcționează aceștia?

Dacă sunt luați în mod corespunzător, după cum este indicat în tabelul de mai sus, se leagă cu fosfatul din alimente atunci când se află în stomac. Acest lucru împiedică fosfatul să pătrundă în fluxul sanguin, menținând astfel nivelul fosfatului din sânge mai scăzut.

Aspecte importante

- Nu uitați să păstrați o cantitate de agenți de legare a fosfatului la dvs. atunci când nu mâncați acasă
- Atunci când faceți dializă, luați întotdeauna agenți de legare a fosfatului, indiferent de ce mâncați, de ex., un sandviș
- Luați întotdeauna doza exactă care v-a fost prescrisă.
- Agenții de legare a fosfatului nu trebuie luați fără mâncare.
- Dacă luați comprimate de fier sau tiroxină, luați-le pe acestea cu două ore înainte de a lua agenții de legare a fosfatului.
- Dacă întâmpinați probleme atunci când luați agenții de legare a fosfatului, vă rugăm să contactați medicul, dieteticianul, farmacistul sau asistenta medicală pentru a discuta o alternativă adecvată.

Sare

Prea multă sare în regimul dvs. alimentar poate provoca o creștere a setei, tensiune arterială crescută și o acumulare de lichid în corpul dvs.

Sfaturi pentru reducerea aportului de sare:

- nu adăugați sare (de ex., sare de masă, sare brută sau sare de mare) în mâncare la masă. Puteți folosi un praf de sare atunci când gătiți. În schimb, dați gust alimentelor cu ierburi, condimente, usturoi și lămâie (consultați următoarea secțiune pentru mai multe idei).
- folosiți mai puține alimente procesate/preambalate, de ex., alimente deshidratate, semipreparate și amestecuri la pachet
- limitați consumul de carne sau pește procesat sau afumat. Dacă este posibil, alegeți bucăți proaspete/congelate sau fripte.
- limitați consumul de gustări sărate, cum ar fi chipsurile, nucile sărate și biscuiții sărați.

- sosurile îmbuteliate (de ex., sosul de soia, sosul de roșii, sosul brun) și amelioratorii de aromă cu conținut ridicat de sare (de ex., cuburi de bază pentru supe, granule pentru zeamă de carne) pot fi folosite cu moderație.
- limitați alimentele conservate în saramură (apă sărată). Căutați în schimb alimente conservate în apă de izvor sau în ulei.
- alegeți legumele proaspete sau congelate sau cele conservate în apă
- încercați să nu consumați mai mult de 4 uncii (100 grame) de brânză pe săptămână.
- evitați substituenții de sare, cum ar fi Lo Salt, Selora, Biosalt, Pansalt și Ruthmol. Acestea sunt bogate în potasiu și, prin urmare, este posibil să nu fie potrivite.

Etichetarea alimentelor în ceea ce privește sarea

Verificați informațiile nutriționale

Verificarea în mod regulat a informațiilor nutriționale de pe etichetele alimentelor vă poate ajuta să alegeți opțiuni cu un conținut mai scăzut de sare. Sarea apare adesea ca sodiu pe etichetele alimentelor (6 g de sare echivalează cu 2,5 g de sodiu).

Verificați eticheta pentru a vedea cantitatea de sare/sodiu din alimente pentru 100 g de produs.

Verificați secțiunea
pentru 100 g de

Nutriție		
Valori tipice (în funcție de consum)	pentru 100 g	per porție
Valoare energetică	541 kJ/128 kcal	2011 kJ/476 kcal
Proteine	4,9 g	18,2 g
Carbohidrați	20,8 g	77,4 g
din care zaharuri	1,5 g	5,6 g
Grăsimi	2,8 g	10,4 g
din care acizi grași saturați	2,3 g	8,6 g
Fibre	2,1 g	7,8 g
Sodiu	0,1 g	0,5 g
Echivalent în sare	0,3 g	1,3 g

Verificați cantitatea de
sare sau sodiu

Apoi comparați-o cu acest tabel care indică dacă este o cantitate „mică”, „moderată” sau „mare” de sare/sodiu pentru 100 g de produs.

	Mică (mâncăți în mod liber)	Moderată (mâncăți ocazional)	Mare (încercați să evitați)
Sodiu (pentru 100 g)	0,1	0,3	0,6
Sare (pentru 100 g)	0,25	0,75	1,5

Dacă eticheta indică faptul că produsul conține o cantitate „infimă” de sodiu sau sare, înseamnă că are cantități minime și, prin urmare, este potrivit pentru consum.

Lichid

Rinichii dvs. controlează cantitatea de lichid din corp. Atunci când rinichii nu funcționează la capacitate maximă, nu puteți elimina lichidul pe care îl beți la fel de eficient ca înainte.

O cantitate prea mare de lichid în corp poate duce la:

- tensiunea arterială necontrolată
- picioare și tălpi umflate (edem)
- respirație dificilă datorată lichidului din plămâni (edem pulmonar)
- presiune suplimentară asupra inimii

Depășirea rației de lichide este probabil să agraveze simptomele asociate dializei.

Care este rația mea de lichide?

Rația de lichide pe zi este de **500 ml plus volumul de urină pe care îl eliminați în 24 de ore**. De exemplu, dacă eliminați 400 ml de urină în 24 de ore, cantitatea pe care o puteți bea este de 500 ml plus 400 ml, ceea ce înseamnă un total de 900 ml pe zi.

Cantitatea pe care o puteți bea depinde de volumul de urină pe care îl eliminați, iar aceasta se poate modifica dacă scade cantitatea de urină eliminată.

Ce băuturi intră în rația mea de lichide?

Toate băuturile pe tot parcursul zilei (ceai, suc de fructe, lapte, sucuri acidulate, băuturi cu suplimente nutritive), inclusiv apa pe care o beți pentru a lua comprimatele.

Trebuie luate în calcul și lichidele conținute în alimente (lapte pentru cereale, zeamă de carne, supă).

Există sfaturi care mă pot ajuta să respect rația de lichide?

- Împărțiți-vă rația pe tot parcursul zilei
- Pentru a vă potoli setea fără să beți lichide, sugeți cuburi de gheață, bomboane prelucrate termic, o felie de lămâie sau mestecați gumă de mestecat
- Informați familia și prietenii că puteți bea doar o anumită cantitate de lichid, astfel încât să nu fie tentați să vă ofere o mulțime de băuturi
- Folosiți pahare și căni mai mici pentru băuturile dvs.
- Beți lichide doar atunci când vă este sete, nu pentru a socializa
- Este mai bine să sorbiți băuturile, decât să le beți dintr-o înghițitură
- Spălați-vă pe dinți în mod regulat și folosiți o apă de gură fără alcool pentru a vă îmbrota gura
- Încercați să nu beți ceva atunci când mâncați, păstrați-vă băutura pentru perioada dintre mese
- Vă puteți monitoriza aportul de lichide utilizând aplicații de fitness pe telefonul dvs. inteligent sau pe tabletă
- Saliva artificială sau gelurile vă pot ajuta dacă aveți gura uscată - produsele ce pot fi prescrise sunt disponibile de la medicul dvs. de familie

Măsuri utile

Ceașcă normală	200 ml
Cană normală	300 ml
Pahar de spital	200 ml
Pahar din plastic (de tipul celor de la automate)	150 ml
Halbă	600 ml
Jumătate de halbă	300 ml
Un cub de gheață	20 ml
Doză de băutură acidulată	330 ml
O lingură	15 ml
O linguriță pentru desert	10 ml
O linguriță	5 ml
Lapte pentru cereale	100 ml
Porție normală de supă (jumătate de conservă)	200 ml

Pentru a vă ajuta acasă, vă sugerăm să măsurați volumul cănilor și al ceștilor pe care le utilizați în mod regulat.

Cana mea de acasă	
Paharul meu de acasă	
Ceașca mea de acasă	

Pentru a vă ajuta să monitorizați cât de mult lichid vi se permite să beți pe tot parcursul zilei, umpleți un vas cu apă până la volumul permis al rației dvs. De fiecare dată când beți ceva, goliți acea cantitate din vas. Lichidul rămas în vas va indica ce cantitate de lichid mai puteți bea.

Proteine

Proteinele reprezintă o parte importantă a unui regim alimentar sănătos și bine echilibrat. Sunt folosite pentru creștere și ajută la repararea tuturor țesuturilor corpului. Atunci când faceți hemodializă, necesarul de proteine este ușor crescut și, prin urmare, este esențial să aveți un aport adecvat.

Este recomandat să includeți în regimul alimentar cel puțin două porții de proteine pe zi. Exemplele de porții sunt de 3-4 uncii, adică un piept de pui, două cotlete de miel, un file de pește, două felii de carne friptă.

Alimente bogate în proteine

- Carne – Vită, porc, miel, pui, curcan (proaspătă sau congelată).
- Pește – Pește alb (de ex., cod, eglefin), ton (proaspăt sau conservat în apă).
- Lapte/Ouă/Brânză - (Aceste alimente au, de asemenea, un conținut ridicat de fosfat și vor trebui să fie limitate; consultați secțiunea privind fosfatul pentru rațiile dvs. alimentare).
- Produse vegetariene - Quorn, proteine vegetale texturate (PVT).

Rețineți: trebuie totuși să încercați să evitați carnea procesată și peștele afumat/conservat în saramură pentru a limita aportul de sare.

Aditivi alimentari

Aditivi de potasiu

Atunci când urmați un regim cu conținut scăzut de potasiu este important să cunoașteți sursele ascunse de potasiu din alimente ca, de exemplu, aditivii de potasiu.

Ce sunt aditivii de potasiu?

Aditivii de potasiu sunt substanțe chimice adăugate unui număr mare de alimente procesate în timpul fabricării. Aceste alimente includ tăieții instant și gustările aromate din grâne și porumb. Aditivii de potasiu pot crește aportul de potasiu.

Cum aflu ce alimente conțin aditivi de potasiu?

Este important să vă uitați pe etichetele alimentelor procesate. Lista de ingrediente de pe etichetă va specifica aditivii după denumire; comparați produsele și, ori de câte ori este posibil, alegeți-le pe cele fără aditivi de potasiu.

Aditivii de potasiu frecvent utilizați sunt:

- sorbat de potasiu (E202)
- benzoat de potasiu (E212)
- metabisulfid de potasiu (E224)
- nitrit de potasiu (E249)
- nitrat de potasiu (E252)
- propionat de potasiu (E283)

- alginat de potasiu (E402)
- acetat de potasiu (E261)
- lactat de potasiu (E326)
- citrat de potasiu (E332)
- tartrat de potasiu (E336)
- fosfat de potasiu (E340)
- gluconat de potasiu (E577)
- malat de potasiu (E351)
- adipat de potasiu (E357)
- carbonat de potasiu (E501)
- clorură de potasiu (E508)
- hidroxid de potasiu (E525)
- ferrocianură de potasiu (E538)

Aditivi de fosfat

Atunci când urmați un regim alimentar cu un conținut scăzut de fosfat, este important să fiți conștient/ă de sursele ascunse de fosfat din alimentele dvs., cum ar fi aditivii de fosfat.

Ce sunt aditivii de fosfat?

Aditivii de fosfat sunt substanțe chimice adăugate unui număr mare de alimente procesate în timpul fabricației. Aceste alimente includ carne procesată, de ex., șuncă, slănină și cârnați, carne de pui procesată, brânzeturi procesate, băuturi acidulate de culoare închisă, de ex., cola, budinci instant, amestecuri pentru prăjituri și sosuri instant.

Aditivii de fosfat măresc foarte mult aportul de fosfat. Acest lucru se datorează faptului că sunt mai ușor absorbiți de corpul dvs. în comparație cu fosfatul care apare în mod natural în alimente.

Cum aflu ce alimente conțin aditivi de fosfat?

Este important să vă uitați pe etichetele alimentelor procesate. Lista de ingrediente de pe ambalaj va specifica aditivii fie după denumire, fie după numărul E al acestora. Încercați să limitați alimentele care conțin cuvintele fosfat sau acid fosforic, inclusiv pirofosfat, polifosfat și fosfat de sodiu în lista de ingrediente. Cantitatea de aditivi de fosfat variază în funcție de marcă

Cum pot reduce aportul de aditivi de fosfat?

- Citiți etichetele alimentelor pentru a compara produsele și, ori de câte ori este posibil, alegeți-le pe cele fără aditivi de fosfat.
- Căutați „FOS” în lista de ingrediente, de ex., acid fosforic.
- Încercați să evitați alimentele procesate și alegeți alimentele proaspete și neprocesate, care au un conținut scăzut de fosfat.

Aditivii de fosfat frecvent utilizați sunt:

- E338 Acid fosforic

- E339 Fosfați de sodiu
- E340 Fosfați de potasiu
- E341 Fosfați de calciu
- E343 Fosfați de magneziu
- E450 Difosfați
- E451 Trifosfați
- E452 Polifosfați
- E541 Fosfați de aluminiu sodic

Alimente permise	Alimente ce trebuie evitate
Cereale/Pâine Terci de ovăz, Weetabix, fulgi de cereale, Shreddies, fulgi de porumb, Special K, Rice Krispies, Ricicles, Frosties. Produse de patiserie, cornuri, lipii, pâine de tip pita, pâine albă/neagră/integrală/din cereale, sago, tapioca, griș, făină simplă, naan (simplă și cu usturoi), chapati. Orez, paste, tăiței cu ou, tăiței din orez, măămăligă, cous-cous	Cereale/Pâine All Bran, Branflakes, Muesli, Ready Brek, Raisin Split, Sultana Bran, Mini Bix și cereale cu ciocolată. Cacao, nucă de cocos, fructe uscate, nuci sau semințe. Biscuiți care conțin nuci și ciocolată, naan keema și peshwari, croissant cu ciocolată, papadum, ravioli și tortellini umpluți, spaghetti la conservă. Turte de ovăz, lipii, gustări instant cu tăiței. Limitați utilizarea prafului de copt și a făinii cu agenți de creștere. Făina de secară și de soia Quinoa
Lactate Smântână grasă, frișcă, smântână coagulată, smântână simplă Unt, margarină. Cremă de brânză, de ex., Philadelphia, marca proprie a supermarketului Brânză de vaci. Substituenți pentru lapte, de ex., coffee compliment, coffee mate și coffee whitener. Smântână dulce Lapte de soia, orez și ovăz nefortificat - verificați eticheta, deoarece acestea pot avea fosfat adăugat Iaurturi din soia Ouă/brânză/lapte - consultați secțiunea privind rațiile.	Lactate Lapte praf, lapte evaporat, lapte condensat, lapte de cocos, Smântână grasă. Imitație de smântână, de ex., Elmlea, Tip Top, Dream Topping. Brânză procesată, de ex., Primula, Dairylea, brânză feliată. Frișcă instant. Iaurturi de băut Amestec pentru cremă instant
Carne și pește Miel, vită, porc, pui, curcan, rață, gâscă - proaspătă sau congelată Cod, eglefin, cambulă, calcan, ton. Nu mai mult de o porție pe săptămână din următoarele tipuri de pește gras: macrou, somon	Carne și pește Vânat, fazan, iepure, potârniche, capră Produse din carne procesată, de ex., cârnați, plăcinte. Carne la conservă, de ex., limbă, carne de vită, mezeluri. Semipreparate care conțin cartofi, fasole sau leguminoase. Sardine, hamsii, heringi, scrumbii, sardine, plevușcă, crabi, creveți, langustine, midii,

	scoici, raci, lophius, biban. Pește afumat și la conservă. Pateu, pastă de pește sau icre de pește, salată de icre.
Substituenți de nuci, leguminoase și carne Quorn. Dacă sunteți vegetarieni, puteți consuma anumite tipuri de nuci și leguminoase. Dieteticianul vă va ajuta în această privință.	Alternative pentru nuci, leguminoase și carne Fasole, de ex., fasole gătită, fasole roșie, fasole ochi-negri, fasole cu unt, fasole Adzuki, fasole Pinto, linte, leguminoase, nuci și semințe, unt de arahide, cremă de cocos, hummus, tahini Boabe de soia, tofu.
Alimente permise	Alimente ce trebuie evitate
Zahăr, conservanți și dulciuri Gem, miere, sirop, marmeladă, cremă de lămâie. Zahăr, dulciuri, de ex., dulciuri prelucrate termic, bomboane de mentă, bezele, gumă de mestecat, rahat, pastile cu gust de fructe, jeleuri, bomboane gumate, Frutella, Chewits, Starburst. Pastile de tuse, de ex., Tunes, Locketts, Soothers. Floricele de porumb (fără caramel sau sare). Îndulcitori artificiali.	Zahăr, conservanți, dulciuri Ciocolată, caramel, lemn dulce, fondant, marțipan și cremă de ciocolată. Dulciuri și ciocolată care conțin nuci.
Prăjituri, biscuiți și gustări Majoritatea sunt adecvate, cu condiția să nu conțină ciocolată, cacao, fructe uscate, cocos sau nuci. Pandișpan simplu/cu gem, Madeira, tort cu cireșe, rulou cu frișcă, gogoasă, felie de mărar, produse de patiserie daneze, plăcintă cu bezea de lămâie, bezea, biscuiți simpli, fursecuri, popcorn nesărat, grisine, turte de orez, pâine prăjită melba, biscuiți cu apă.	Prăjituri, biscuiți și gustări Pâine din malt, chec cu banane, prăjitură și biscuiți cu ciocolată, prăjitură cu fructe, pâine cu curmale și nuci, prăjitură cu nucă de cocos, prăjitură Eccles, prăjituri făcute cu cantități mari de praf de copt, de ex., pateuri și prăjituri tari, batoane de cereale sau biscuiți care conțin nuci și ciocolată, cremă de ouă, chifle Chelsea, tartă Bakewell, clătite și gofre scoțiene. Toate tipurile de chipsuri din cartofi, care includ, de asemenea, Quavers, French Fries și Pombeers. Twiglets, amestec Bombay, semințe, nuci, turte de ovăz, gustări pe bază de porumb și grâu, de ex., Slips, Monster Munch, Wotsits, Wheat Crunchies, covrigi
Băuturi O ceașcă de cafea pe zi sau Camp Coffee, toate tipurile de ceai, lapte - consultați rația, băuturi concentrate și de fructe, acidulate, de culoare deschisă, de ex., limonadă, apă, de ex., de la robinet, sifon, tonică, minerală	Băuturi Băuturi cu cacao, malt, de ex., Horlicks, Ovaltine și Bournvita, ciocolată de băut, Complan și Build-Up (cu excepția cazului în care sunt interzise din motive medicale), suc de legume, suc de fructe proaspete, suc

și aromată.	concentrat Hi. Băuturi acidulate de culoare închisă, de ex., Cola, Pepsi, Dr Pepper, Dandelion și Burdock.
Alcool Rețineți faptul că anumite medicamente nu trebuie amestecate cu alcoolul. Dacă nu sunteți siguri, discutați cu medicul sau farmacistul. Băuturi spirtoase, vin fortificat, vin alb, vin spumant, de ex., șampanie, Cava, Lambrusco - Orientări guvernamentale de 14 unități pe săptămână pentru bărbați și femei, împărțite în mod egal pe parcursul săptămânii.	Alcool Vin roșu, bere, bere blondă, cidru, vin de Porto, bere neagră. Cocktailuri care folosesc drept bază sucul de fructe
Alimente permise	Alimente ce trebuie evitate
Diverse Usturoi, ierburi, condimente, oțet, sos tartar, hrean, muștar, maioneză, sos pentru salată - utilizați cu moderație Ketchup de roșii, sos brun, sos pentru grătar - trebuie să fie utilizate cu moderație, de ex., o linguriță. În loc de sare, poate fi utilizat un cub de bază pentru mâncăruri Oxo.	Diverse Sare, de ex., de masă, cu usturoi, de mare sau sare brută. Substituenți pentru sare, de ex., Losalt, Selora. Bovril, marmite. Tăiței instant. Supe la conservă sau la plic. Amestecuri pentru zeamă de carne sau granule - utilizați cu moderație. Chipsuri la cuptor, vafe de cartofi.
Fructe și legume Pentru detalii complete privind fructele și legumele permise, consultați lista cu porții de pe ultima pagină a acestei broșuri	Fructe și legume Banane, pepene (galben, cantalup și galia), fructe uscate, coacăze negre, Kaki, papaya, banană plantain, avocado. Legume la conservă în saramură.

Rații

Următoarele alimente conțin cantități mari de fosfat și, prin urmare, trebuie consumate numai în cantitățile sugerate:

..... halbă de lapte pe zi.

..... ouă pe săptămână.

..... uncii/grame de brânză tare pe săptămână.

O porție de măruntaie pe lună, de ex., ficat, rinichi, momițe, inimă.

..... articole din următoarea listă pe săptămână:

- un vas mic de iaurt/brânză proaspătă.
- un bol mic de cremă.
- un bol mic de budincă de orez.
- două cupe de înghețată simplă.

Fructele și legumele au conținut diferit de potasiu. Următoarele tabele detaliază dimensiunile porțiilor, care furnizează aceeași cantitate de potasiu pentru fiecare fruct și legumă.

Pentru a vă putea controla aportul, trebuie să mâncați maxim porții pe zi. Dieteticianul vă va ajuta să controlați acest lucru oferindu-vă limite privind rația:

..... porții de fructe, după cum este detaliat.

.....porții de legume sau salată, după cum este detaliat.

Smoothie-urile sunt un mod facil de a consuma fructe, dar pot avea un conținut mare de potasiu. Utilizați dimensiunile pentru porție drept ghid și nu depășiți rația de fructe și legume, după cum este specificat mai sus. Iaurturile, apa sau sucurile concentrate sunt lichide cu conținut scăzut de potasiu, care pot fi utilizate pentru a subția smoothie-ul, în loc de suc proaspăt de fructe.

Cartofii nu sunt incluși în aceste dimensiuni ale porției; puteți mânca o porție de cartofi pe zi (consultați secțiunea Sfaturi de gătit).

Porții de fructe – toate fructele pot fi crude, dacă nu se specifică altfel. Fructele conservate trebuie scurse de suc.

mere	unul mediu	mango	jumătate de fruct mic
mere	3 lg din compot	nectarină	jumătate de fruct proaspăt
caisă	una medie	portocală	una mică
mure	20 de fructe	fructul pasiunii	cinci fructe
afine	o cană	piersici	una medie
clementine, tangerine, mandarine, mikan	două medii	piersici	3 lg
cireșe	20 de fructe	pere	una mică
prune gogonețe	patru din compot	pere	trei jumătăți conservate
smochine	un fruct și jumătate	ananas	o felie de fruct proaspăt
umplutură de plăcinte cu fructe	două plăcinte individuale mici sau cantitatea echivalentă dintr-o plăcintă mare	ananas	cinci inele conservate
cocktail de fructe	4 lg	prune	două mici
agrișe	2 lg, crude	rodie	75 g sau jumătate de fruct
agrișe	3 lg din compot	prune uscate	12 fructe conservate
greșfrut	jumătate de fruct proaspăt	zmeură	20 de fructe
greșfrut	6 lg conservate	rubarbă	2 lg din compot
struguri	15 fructe	rubarbă	4 lg conservate
guava	una mică	căpșuni	opt fructe
kiwi	una mică	căpșuni	5 lg conservate
litchi	14 fructe	lubeniță	o felie mică
mandarine	5 lg conservate		

1 lg = aproximativ 40 g

Porții de legume – fierte, dacă nu se specifică altfel

sparanghel	trei tulpini (60 g)	dovlecel	4 lg (140 g)
vânăta	șase felii/ 1/3 prăjită (90 g)	mazăre păstăi	3 lg (95 g)
sfeclă	opt felii, murată (80 g)	legume mixte	3 lg (130 g)
germeni de fasole	10 lg prăjite	ciuperci	opt mici și crude (40 g)
bobi	1 lg și jumătate (80 g)	măsline	15 fructe (170 g)
broccoli	două buchețele (75 g)	cepe	una mică (crudă)
varză de Bruxelles	patru	bame	șase bucăți (35 g)
dovleac	1 lg și jumătate (copt) (55 g)	varză chinezească	50 g – prăjită sau la aburi
varză (verde)	2 lg (85 g)	păstârnac	1 lg (45 g)
varză (roșie)	3 lg (120 g)	ardei	jumătate de ardei (crud sau gătit)
morcovi	3 lg (95 g)	mazăre (grădină)	2 lg (70 g)
morcovi	unul mic și crud	mazăre (terci)	3 lg/1/3 dintr-o conservă (90 g)
conopidă	șapte buchețele (75 g)	mazăre (mică)	4 lg (120 g)
țelină	două tulpini (70 g)	dovleac	4 lg (185 g)
zucchini	2 lg (75 g)	rucola	50 g - proaspătă
creson	Fără restricții	ridiche	opt (65 g)
castravete	16 felii subțiri/bucată de 5 cm (100 g)	fasole cățărătoare	3 lg (135 g)
varză creată	3 lg (100 g)	spanac (matur)	2 lg (70 g)
porumb pe știulete	una mică	porumb dulce	3 lg (90 g)
Porumb (babycorn)	opt bucăți (90 g)	ceapă verde	șase tulpini (60 g)
salată de varză	2 lg (100 g)	nap suedez	5 lg (180 g)
fenicul	1 lg, crud (35 g)	roșie	una mică sau patru cherry
fasole verde	1 lg (50 g)	roșie	1 lg piure

			sau 2 lg conservate
praz	o tulpină/3 lg (105 g)	gulie	2 lg (80 g)
salată iceberg	Fără restricții	năsturel (crud)	2 lg (70 g)

Idei de salată

Fiecare dintre aceste rețete poate constitui o porție din rația dvs. de fructe și legume.

Salată mixtă - frunze de salată, o jumătate de roșie sau două roșii cherry, trei felii de castravete și o felie de sfeclă sau de ceapă.

Salată de varză - două linguri de varză crudă mărunțită, două linguri de morcov crud mărunțit, o felie de ceapă și o cantitate mică de maioneză pentru amestecat.

Salată roșie - trei felii de sfeclă, o lingură de mazăre sau porumb dulce, două linguri de morcov dat pe răzătoare.

Salată verde - frunze de salată, trei inele de ardei verde, o ceapă verde și amestecați cu sos franțuzesc pentru salată.

Aspecte de discutat:

Această pagină poate fi utilizată pentru a vă ajuta în legătură cu sugestiile de mâncare sau pentru a înregistra modificările de regim pe care le-ați discutat cu dieteticianul în timpul consultației.

Rețineți:

Persoanele cu probleme renale trebuie să evite fructul Carambola. Se știe că provoacă probleme neurologice atunci când este consumat de persoane cu funcție renală redusă.

Dacă aveți diabet, este posibil ca unele dintre alimentele menționate în această fișă de regim să nu fie adecvate din cauza conținutului ridicat de zahăr. Discutați acest aspect cu dieteticianul dvs.

Asistență și resurse suplimentare

Pentru a vă ajuta să faceți modificări privind regimul alimentar, sunt disponibile informații suplimentare privind regimul. Întrebați dieteticianul dacă doriți să le aflați.

- Mâncatul în oraș în timp ce suferiți de o boală renală cronică
- Mituri privind regimurile alimentare
- Carte de bucate ce include cuvinte cu „K”
- Formați-vă pe dvs.
- Alimente festive

PatientView – www.patientview.org

PatientView vă afișează cele mai recente rezultate ale testelor, scrisorile și medicamentele, plus informații referitoare la diagnostic și tratament. Configurați alerte, monitorizați simptomele și descărcați-vă evidențele. Puteți accesa PatientView de oriunde doriți și vă puteți partaja informațiile cu cine doriți. Puteți cere oricărui profesionist din domeniul asistenței medicale renale din clinică sau de la unitatea de dializă să vă ajute să vă înscrieți pentru acest serviciu.

CaMKIN – www.kinet.site

CaMKIN (Cheshire and Merseyside Kidney Information Network - Rețeaua de informații privind afecțiunile renale din Cheshire și Merseyside) este o comunitate online condusă de pacienți cu afecțiuni renale pentru pacienții cu afecțiuni renale, familiile și îngrijitorii acestora. Oferă informații, bloguri, rețete și oportunități de evenimente sociale, având ca scop principal reducerea izolării și îmbunătățirea sprijinului acordat dvs. ca persoane cu probleme renale. Este disponibil și un grup închis de Facebook, căutați CaMKIN.

National Kidney Federation - www.kidney.org.uk

Think Kidneys – www.thinkkidneys.nhs.uk

Feedback

Feedback-ul dvs. este important pentru noi și ne ajută să adaptăm modul în care asigurăm îngrijirea pe viitor.

În urma externării din spital sau după ce ați fost la un consult în ambulatoriu, veți primi un mesaj prin care veți fi întrebați dacă ați recomanda serviciile noastre altor persoane. Vă rugăm să ne acordați timpul necesar pentru a răspunde la mesaj; nu veți fi taxați pentru mesaj și puteți renunța în orice moment. Colaborarea dvs. este foarte valoroasă pentru noi.

Informații suplimentare

Dieteticieni renali

Tel: 0151 706 3005

Număr de telefon pentru mesaje 18001 0151 706 3005

renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk

Vă rugăm să includeți numele dieteticianului dvs. în câmpul pentru subiect al e-mailului

Autor: dieteticieni renali, secția de terapii

Data revizuirii: martie 2023

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعة الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والكترونياً.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوندیدار به نه‌خوشانه‌ی له‌لایمن تراسته‌وه پسه‌ند کراون، نه‌گمر داوا بکریت له فورماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیز ی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گهره، شریتی دهنگ، هیلی موون و نه‌لیکترونیکی هیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.