

DIETA W HEMODIALIZIE

Co jeść żeby czuć się lepiej ?



Podstawowe zalecenia

Dieta wysokobiałkowa ze znacznym ograniczeniem podaży płynów. Dienne zapotrzebowanie na białko powinno wynosić 1,0-1,4 g/kg masy ciała.

Najlepiej spożywać 4-5 małych posiłków dziennie w odstępach 2-3 godzinnych

Wskazane ograniczenia spożycia potasu w diecie, zwłaszcza przy wysokim stężeniu potasu we krwi. Ograniczenie ilości potasu można osiągnąć poprzez zmniejszenie spożycia produktów bogatych w potas oraz zastosowanie metody podwójnego gotowania

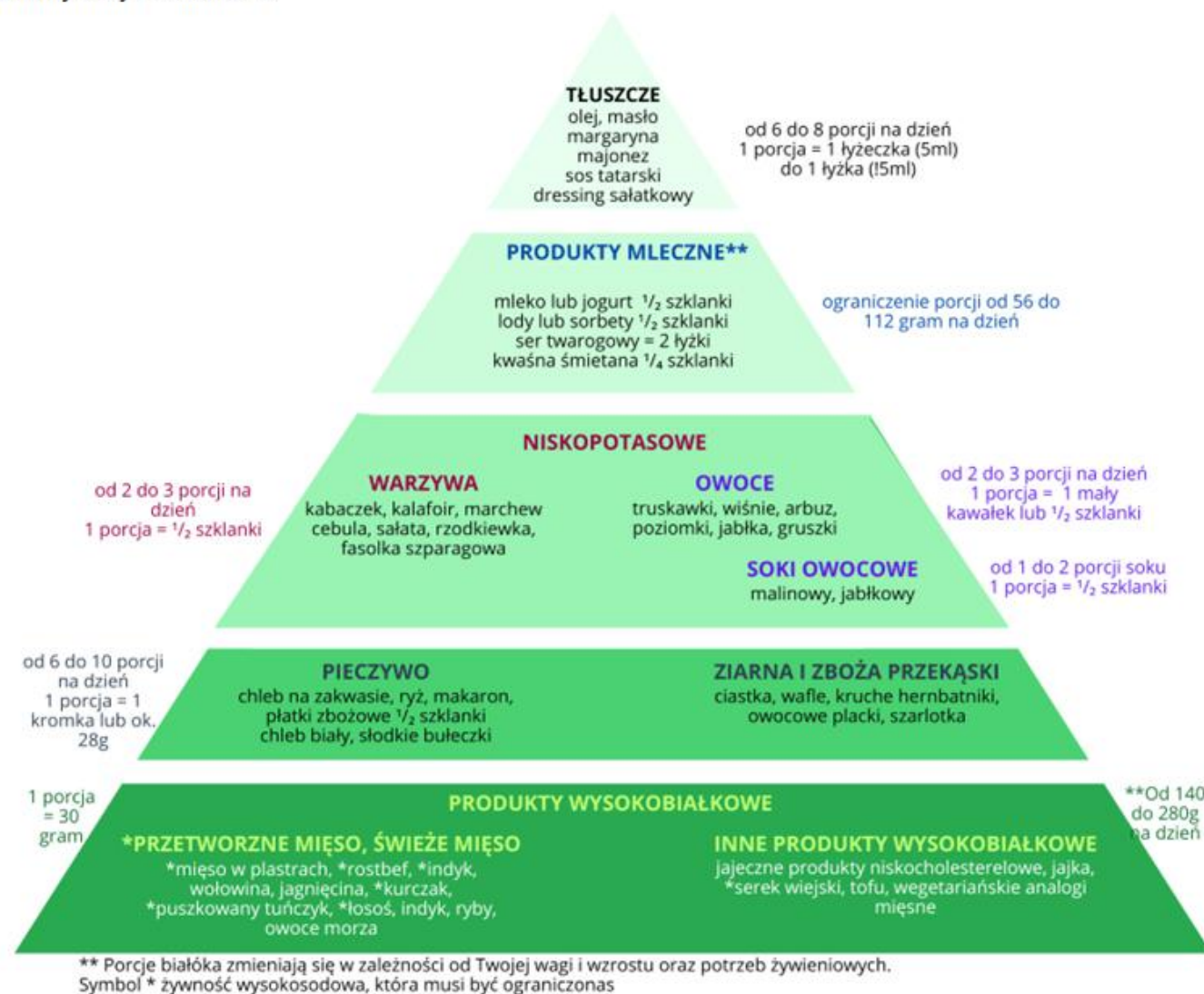
Należy unikać żywności bogatej w źródło fosforu w szczególności żywności wysoko przetworzonej bogatej w fosfor nieorganiczny (najczęściej stosowany jako dodatek do żywności)

Należy znacząco zmniejszyć dosalanie potraw oraz używanie soli w kuchni, a także znacząco ograniczyć spożycie produktów szczególnie bogatych w sól i dodatki zawierające sól

Piramida żywieniowa dla osób dializowanych

Niskosodowa – Niskopotasowa – Niskofosforanowa

W oparciu o źródło „Cooking for David: A Culinary Dialysis Cookbook”



PODAŻ ENERGII I PODSTAWOWYCH SKŁADNIKÓW

Podaż energii 25-35 kcal/kg
należnej masy ciała na dobę
Jeśli Twój wskaźnik masy ciała (BMI)
mieści się w granicach normy
rzeczywistą masę uznaje się za
należną.

Białko 1,0-1,4 g białka/kg
należnej masy ciała

Węglowodany 50-60% energii
diety – w tym ograniczona
podaż cukrów prostych <10%

Tłuszcze 25-35% energii diety
– w tym ważny duży udział
tłuszczów roślinnych

Białko - zalecenia

- **Białko** 1,0 g/kg -1,4 g/kg należnej masy ciała dziennie (15-25% wszystkich kalorii)
 - Produkty białkowe: Co najmniej 50% spożywanego białka powinno pochodzić z białka o wysokiej wartości biologicznej. Najlepsze źródła to produkty zwierzęce, takie jak mleko i jego przetwory, mięso, drób, ryby oraz **białka jaj**. Białko roślinne powinno stanowić uzupełnienie diety.



- **Źródła białka pełnowartościowego** : mięso drobiowe, chude porcje mięsa wołowego czy wieprzowego (np. polędwica), chude ryby (dorsz, pstrąg, morszczuk) oraz tłuste (łosoś, tuńczyk, makrela, śledź), jajka (z ograniczeniem jedzenia żółtek będących źródłem fosforu), chude mleka 1,5-2% i mleczne napoje fermentowane jak jogurty naturalne, maślanki, kefiry, mleko zsiadłe.
- **Nie rezygnuj ze źródeł białka roślinnego** – większe spożycie warzyw, owoców to uzupełnienie zawartości soli mineralnych, witamin a także błonnika pokarmowego

Uwaga : Żeby białko z pożywienia było wykorzystane w całości konieczna jest odpowiednia kaloryczność diety

Zawartość białka

w wybranych produktach

	PRODUKT	MIARA	BIAŁKO	FOSFOR
Fasola, rośliny strączkowe, tofu	Fasola czerwona	1 szklanka	15	251
	Fasola czarna	1 szklanka	15	241
	Fasola Lima	1 szklanka	15	209
	Fasola biała	1 szklanka	16	286
	Soja gotowana	1 szklanka	29	421
	Soja prażona	1 szklanka	61	624
	Słonecznik ziarno	30 g	6	322
	Tofu twardy	100 g	6	76
	Tofu jedwabisty	100 g	4	52
Ser	Ser Cheddar	30 g	7	145
	Ser Mascarpone	2 łyżki stołowe	2	30
	Ser szwajcarski	30 g	8	171
	Serek wiejski	1 szklanka	28	297
	Serek wiejski 1% tłuszczu	1 szklanka	14	151
	Serek wiejski 2% tłuszczu	1 szklanka	31	340
	Serek wiejski 0% tłuszczu	1 szklanka	25	151
Gotowe dania typu „fast food”	Burrito z fasolą lub serem	2 małe	15	180
	Cheeseburger	1 sztuka	28,2	310
	Kanapka z kurczakiem	1 sztuka	29,4	405
	Kanapka z pieczoną wołowiną	1 sztuka	21,5	239
	Smażone krewetki	6 - 8 sztuk	18,9	344
	Deser lodowy	1 mały	5,6	227
	Pizza Pepperoni	1 kawałek	16	222
Mleko i produkty nabiałowe	Jogurt naturalny 1%	120 g	6	162
	Jogurt naturalny odtłuszczony 0%	120 g	6	177
	Jogurt naturalny 2%	120 g	4	107
	Maślanka	1 szklanka	8	219
	Mleko 2%	1 szklanka	8	232
	Mleko odtłuszczone 0%	1 szklanka	8	247
	Mleko 3,2%	1 szklanka	8	227
	Śmietana 18%	1 łyżka stołowa	1,2	32
	Śmietana 22%	1 szklanka	7	192
	Śmietana 36%	1 szklanka	5	149



Ryby i owoce morza	Halibut	90 g	23	214
	Krab	90 g	19	149
	Krab błękitny	90 g	17	175
	Krewetki	90 g	18	116
	Łosoś	90 g	21	282
	Ostrygi smażone	90 g	13	196
Mięso, drobiu, jaja	Cielęcina połówkowa	90 g	22	189
	Indyk	90 g	28	210
	Jagnięcina połówkowa, kotlet	90 g	22	190
	Jajo kurze duże	1 sztuka	6	86
	Kurczak pierś	90 g	27	196
	Kurczak udko	90 g	22	148
	Szynka wieprzowa	90 g	19	239
	Wątroba wołowa	90 g	23	392
	Wieprzowina połówkowa	90 g	22	146
Orzechy, masła orzechowe	Macadamia	30 g	2	56
	Masło orzechowe gładkie	2 łyżki stołowe	8	118
	Masło orzechowe typu „chunky”	2 łyżki stołowe	8	101
	Migdały	30 g	6	139
	Orzechy włoskie	30 g	4	98
	Orzechy ziemne prażone	30 g	8	147
Inne źródła białka	Czekolada deserowa	30 g	1	37
	Czekolada mleczna	1 kostka	3	95
	Herbata parzona bez cukru	1 szklanka	0	2,4
	Kawa parzona z ekspresu	1 szklanka	0	2,3
	Kawa rozpuszczalna sypana	1 łyżeczka	0	4,5
	Lemoniada	1 szklanka	0,3	5
	Piwo	1 szklanka	1	43
	Sprite/7 UP	1 szklanka	0	0
	Coca cola	1 szklanka	0	44

ILE BIAŁKA JEST W POTRAWIE ?

Najlepiej skorzystać z aplikacji lub stron internetowych np.
www.ilewazy.pl

Filet z piersi kurczaka w panierce



Filet z piersi kurczaka z panierką (mąka, jajko, otręby) usmażony w niewielkiej ilości oliwy z oliwek waży 240g.



◀ poprzednie
ważenie

	100g	na zdjęciu (240 g)
Energia	268 kcal	643 kcal
Białko	20,9 g	50,2 g
Tłuszcz	19,2 g	46,1 g
Węglowodany	6,9 g	16,6 g
Błonnik	3,6 g	8,6 g

Dzienne zapotrzebowanie ?

Porcja ze zdjęcia dla 2000 kcal

[pokaż dla mojego zapotrzebowania](#)

Białko występuje w produktach roślinnych



Czerwona fasola konserwowa

dla porcji ze zdjęcia (170 g)

VS



Papryka czerwona

dla porcji ze zdjęcia (230 g)

Energia	148 kcal		74 kcal
Białko	13.8 g	8,12 g / 100 g	3 g 1,30 g / 100 g
Tłuszcz	1 g		1.2 g
Węglowodany	20.9 g		10.6 g
Cukry proste	b.d.		b.d.
Błonnik	9.2 g		4.6 g
Sól	b.d.		0 g

Białko występuje także w produktach zbożowych

Białko 6,7 g / 100 g



białko 13,0 g / 100g



Białko w jogurcie wegańskim i naturalnym - porównanie



Jogurt kokosowy naturalny PlantON z cukrem

dla porcji ze zdjęcia (160 g)

VS



Jogurt naturalny

dla porcji ze zdjęcia (250 g)

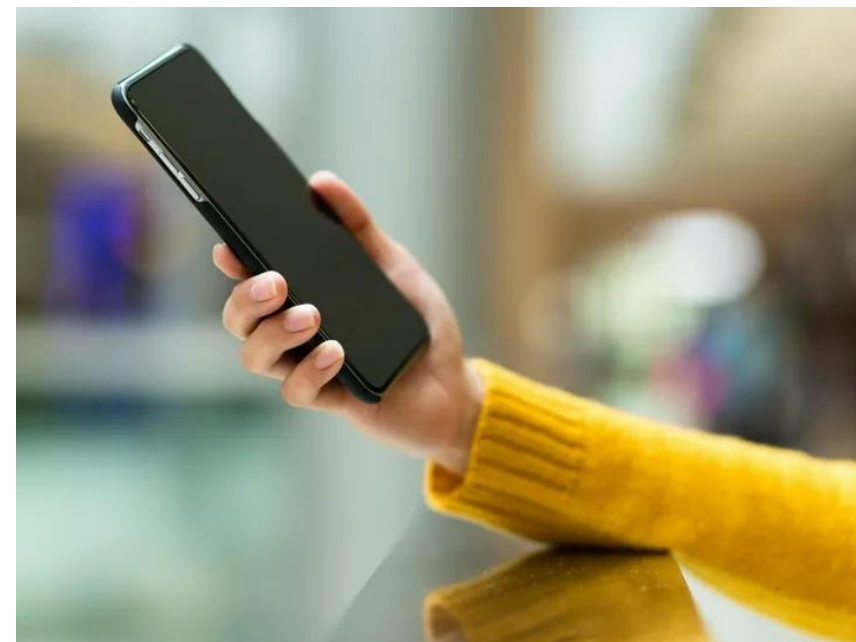
Energia	152 kcal		150 kcal
Białko	1.4 g	0,87 g / 100 g	10.8 g 4,32 g / 100 g
Tłuszcz	8.5 g		5 g
Węglowodany	17.6 g		15.5 g
Cukry proste	9.1 g		b.d.
Błonnik	0.8 g		0 g
Sól	0 g		b.d.

Wybierając czy porównując produkty żywnościowe – zawsze zwracaj uwagę na ilość / porcję !

Wartość białka, fosforu, sodu, potasu zależą od wielkości porcji: Kiedy spożywamy większą porcję to pokarmy / produkty o niskiej zawartości mogą stać się pokarmami / produktami o wysokiej zawartości białka, sodu, potasu czy fosforu

Więcej informacji o produktach i potrawach : składy produktów, przeliczniki miar i porównania produktów na stronie : www.ilewazy.pl

Warto również posłużyć się kuchennymi miarami domowymi



Kuchenne

miary domowe

Ile gramów produktów zmieści szklanka?

cukier krystaliczny	240 g
płatki owsiane	110 g
mąka żytnia	115 g
woda	240 g
mleko	250 g
miód	350 g

sól	300 g
pestki z dyni	130 g
kakao	125 g
ryż	240 g
kasza gryczana	180 g
cukier puder	170 g



Ile płynu
pomieszcza
Twoje szklane
naczynia?



250 ml



300 ml



170 ml



50 ml

Ile gramów produktów pomieści mała i duża łyżka?



14 g	cukier	4 g
10 g	płatki owsiane	5 g
10 g	mąka	3 g
15 g	woda	5 g
15 g	mleko	5 g
21 g	miód	7 g
20 g	masło	7 g
19 g	sól	6,5 g
10g	oliwa	5 g
7 g	kakao	2,5 g
7 g	kawa	2,5 g
15 g	kasza gryczana	-



SÓD

- **Sód** 135-145 mmol/l - prawidłowe stężenie we krwi

ZABURZENIA STĘŻENIA SODU

HIPERNATREMIA -NADMIAR

- bóle głowy
- obrzęki
- kołatanie serca
- nerwowość
- nadciśnienie
- udar mózgu
- osteoporoza

HIPONATREMIA - NIEDOBÓR

- zmęczenie, osłabienie, zaburzenia koncentracji
- nudności, ból głowy
- wymioty, nadmierna senność drgawki, zaburzenia świadomości, śpiączka

SÓD - zalecenia

- **Sód** mniej niż 2500,0 mg/24h
- Należy znacząco zmniejszyć użycie soli w kuchni. Wybierać produkty o jak najmniejszej zawartości **soli**. Zwiększa ona pragnienie u osób dializowanych, którzy często narzekają na suchość w ustach



- **Z diety należy wykluczyć lub wyraźnie ograniczyć** : produkty z dodatkiem soli, wędliny i produkty solone, a także pieczywo z dodatkiem soli
- **Należy wykluczać lub ograniczyć także** – konserwy, marynaty, wędliny, przetwory mięsne, produkty wędzone, żółte sery, koncentraty, **kiszonki**, kostki rosołowe, zupy i sosy w proszku

UWAGA : Żywność gotowa, wysokoprzetworzona zawiera zazwyczaj duże ilości sodu pod różnymi postaciami. Nie tylko jako zawartość soli wymieniona w składzie na etykiecie

PAMIĘTAJ : Można się stopniowo przyzwyczaić do niższej intensywności smaku słonego,
SPRÓBUJ !



Jak ograniczyć sól w diecie?

Spożywaj maksymalnie **5 g soli** dziennie



5 g obejmuje sól pochodzącą ze wszystkich źródeł = zawartą w produktach spożywczych i sól dodaną do potraw (tzw. dosalanie)



Jak ograniczyć sól w diecie?



01

Zdejmij solniczkę ze stołu. Do przygotowania używaj ziół, pomagają wzmocnić smak dań.



02

Stopniowo zmniejszaj ilość dodawanej soli do posiłków.



03

Sięgając po produkty konserwowe np. fasola, kukurydza - po odciedzeniu przepłucz je pod bieżącą wodą.



04

Zrezygnuj z gotowych mieszanek przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu. Przygotowuj mieszanki na bazie ziół samodzielnie.



05

Dodawaj sól do posiłków na koniec przyrządzania, odmierzając ilość łyżeczką, nie na oko, masz nu sodu. Przygotowuj mieszanki na bazie ziół samodzielnie.



06

Wybieraj produkty świeże, nieprzetworzone.



1,3 kg świeżych pomidorów zawiera tyle sodu co 1 łyżeczka ketchupu



5 kg świeżego zielonego groszku zawiera tyle sodu co 60 g groszku konserwowego z puszki



07

Czytaj informacje na etykietach. Spośród produktów rynkowych wybieraj te o najmniejszej zawartości soli.



08

Ogranicz spożycie produktów przetworzonych o wysokiej zawartości soli takich jak: konserwy, gotowe dania i sosy, sery podpuszczkowe wędzone, wędliny, żywność typu fast-food i tłuste przekąski (chipsy, paluszki, krakersy).



PAMIĘTAJ!

Nawyki żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat. Zadbaj, aby posiłki dla dzieci nie były przesolone.



ZAMIEŃ NA



oregano, bazylię, tymianek, imbir, kolendrę, pietruszkę, kurkumę, pieprz biały lub czarny, rozmaryn, paprykę ostrą lub słodką, kardamon, cynamon, czosnek, gałkę muszkatołową, mieszanki ziół i przypraw.

Aby ograniczyć podaż soli z produktów spożywczych – **CZYTAJ ETYKIETY!**
Wybieraj produkty bez dodatku soli bądź o niższej wartości



SÓD

PRODUKTY SZCZEGÓLNIIE BOGATE W SÓD

- PRODUKTY ZBOŻOWE : bagietka paryska/francuska, płatki kukurydziane
- SERY : typu Feta, sery żółte, sery pleśniowe (np. Brie), sery wędzone
- WĘDLINY : boczek wędzony, szynka mielona, kabanosy, kiełbasy np. krakowska, parówki
- PRZETWORY MIĘSNE : pasztety, kiszka, pasztet, pasztetowa, salceson, konserwy mięsne
- RYBY : ryby wędzone, marynaty, konserwy
- ZUPY : zupy w proszku, koncentraty
- SOSY : sos, ketchup, sos sojowy, sosy gotowe
- PRZEKĄSKI : krakersy, chipsy, paluszki słone, precelki, orzeszki solone itp.

SÓD

DODATKI DO ŻYWNOŚCI ZAWIERAJĄCE SÓD

- E 621 – GLUTAMINIAN SODU : np. zupy w proszki, przyprawy, dania gotowe, sosy
- E 250 – AZOTYN SODU : głównie produkty mięsne w tym wędliny
- E 211 – BENZOESAN SODU : np. napoje gazowane, konserwy, przetwory owocowo-warzywne
- E 331 – CYTRYNIAN SODU : np. napoje gazowane
- E 500a – WĘGLAN SODU : np. wyroby cukiernicze i piekarnicze, sery dojrzewające

POTAS

- **Potas** 3,5-5,1 mmol/l - prawidłowe stężenie we krwi

ZABURZENIA STĘŻENIA POTASU

HIPERKALIEMIA -NADMIAR

- skurcze
- spadek siły mięśniowej
- apatia, mrowienie kończyn i ust
- zwolnienie akcji serca, niemiarywość aż do zatrzymania akcji

HIPOKALIEMIA - NIEDOBÓR

- senność
- brak koncentracji
- osłabienie siły mięśniowej i napięcia mięśni
- uszkodzenia i osłabienie mięśnia sercowego

POTAS - zalecenia

- Utrzymanie prawidłowego poziomu potasu we krwi jest jednym z najważniejszych elementów diety u pacjentów dializowanych



- **Ograniczenie potasu w diecie jest kwestią indywidualną.**

Istnieje potrzeba ograniczenia potasu w diecie w przypadku osób o wysokim stężeniu potasu we krwi (hiperkaliemia) !

- **Potas występuje w większości produktów spożywczych w tym wielu warzywach i owocach – dlatego aby ograniczyć jego zawartość trzeba wybierać te o niższej jego zawartości i dodatkowo stosować odpowiednie techniki przygotowania potraw jak **metodę podwójnego gotowania****

PAMIĘTAJ : Nie rezygnuj ze spożywania warzyw i owoców ale wybierz te o niższej zawartości potasu

POTAS

PRZYKŁADY PRODUKTÓW NIEWSKAZANYCH I DOZWOLONYCH

NIEWSKAZANE

Produkty zbożowe : ryż brązowy, kasza gryczana, chleb pełnoziarnisty, chleb razowy, płatki (owsiane, jęczmienne, pszenne, żytnie)

Warzywa : pomidor, seler, brukselka, kapusta włoska, jarmuż, kalarepa, chrzan, dynia, groszek zielony, pietruszka korzeń, szparagi, seler naciowy, bakłażan, burak, koperek, rzepa, szczaw

Owoce: banan, grejpfrut, kiwi, melon, winogrona, morele, awokado, owoce suszone

DOZWOLONE

Produkty zbożowe : ryż biały, pieczywo i bułki jasne, kasza manna, kasza jaglana, kasza jęczmienna pęczak, mąka pszenna, płatki kukurydziane, makaron

Warzywa : kapusta biała i pekińska, cebula, cukinia, ogórek, kalafior, papryka zielona, rzodkiewka, ogórek, warzywa gotowane

Owoce : jabłka, gruszki, maliny, śliwki, wiśnie, poziomki, brzoskwinie, borówki

POTAS

PRODUKTY SZCZEGÓLNIIE BOGATE W POTAS

- PRODUKTY ZBOŻOWE : kasza gryczana, ryż brązowy, chleb pełnoziarnisty, razowy, chrupki, płatki (jęczmienne, owsiane, żytnie, pszenne)
- WARZYWA : bakłażan, bób, boćwina, brokuły, brukselka, burak, czosnek, chrzan, dynia, groszek zielony, kalarepa, kapusta włoska, koperek, pietruszka korzeń, pomidor, rzepa, seler naciowy, seler korzeniowy, szczaw, szparagi ziemniaki, koncentrat pomidorowy, grzyby, warzywa suszone, strączkowe (fasola biała, groch, soja, soczewica)
- OWOCE : awokado, banany, grejpfrut, melon, morele, kiwi, winogrona, porzeczki, owoce suszone
- MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE : kiełbasy, podroby, konserwy,
- RYBY :
- WYROBY CUKIERNICZE : kakao, czekolada, pierniki, makowiec, rodzyнки, orzechy, migdały, mak, sezam, pestki dyni, nasiona słonecznika
- NAPOJE : Soki owocowe i warzywne, woda mineralna z wysoką zawartością potasu
- ZUPY

POTAS

METODA PODWÓJNEGO GOTOWANIA

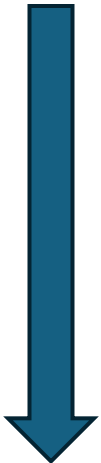
Warzywa obrać, pokroić
i zalać wodą

Wodę odlać po 1h,
warzywa opłukać

Warzywa zalać świeżą
wodą i zagotować

Wodę odlać,
warzywa wypłukać i
zagotować ponownie

Straty potasu 30-60 %



FOSFOR

- **Fosfor** 3,5 – 5,5 mg/l - prawidłowe stężenie we krwi

FOSFOR ORGANICZNY

PRODUKTY POCH. ZWIERZĘCEGO

- Nabiał, mięso i ryby

PRODUKTY POCHODZENIA ROŚLINNEGO

- Orzechy, nasiona, suchych roślin strączkowych, inne nasiona, grzyby, produkty czekoladowe

UWAGA : FOSFOR z produktów zwierzęcych wchłania się w ok. 40-80%, z produktów roślinnych w ok. 30-40%

PAMIĘTAJ : Nie ma diety bez fosforu. Unikaj przede wszystkim żywności wysoko przetworzonej bogatej w tzw. fosfor nieorganiczny, który stosowany jest jako dodatek do żywności i wchłania się w 80-100% !

FOSFOR

GDZIE WYSTĘPUJE FOSFOR NIEORGANICZNY ?

- E 338 – Kwas fosforowy : np. napoje
- E 339 – Fosforany sodu : np. sery topione, przetwory mięsne
- E 340 – Fosforany potasu : np. suplementy diety
- E 341 – Fosforany wapnia : np. suplementy diety
- E 450 – Difosforany : np. produkty mięsne
- E 451 – Trifosforany : np. produkty mięsne

FOSFOR

PRODUKTY SZCZEGÓLNIE BOGATE W FOSFOR

- PRODUKTY ZBOŻOWE : kasza gryczana, ryż brązowy, makarony z dużą ilością żóltek, zarodki pszenne, płatki owsiane, chleb razowy, graham, pumpernikiel
- WARZYWA : suche nasiona roślin strączkowych, fasola biała, groch, soja
- ŻÓŁTKO JAJA i MLEKO W PROSZKU
- MIĘSO : indyk i kaczka
- RYBY : ryby wędzone i marynowane, konserwy rybne
- WĘDLINY : parówki, kabanosy, szynka mielona, konserwy mięsne
- PODROBY : flaki, kaszanka, pasztety, salceson
- SERY ŻÓŁTE i PLEŚNIOWE : np. Brie, Gouda a także topione, bryndza itp.
- WYROBY CUKIERNICZE : kakao, czekolada, rodzyнки, orzechy, migdały, mak, sezam, pestki dyni, nasiona słonecznika
- NAPOJE : typu Cola
- GRZYBY

FOSFOR

PRZYKŁADY PRODUKTÓW NIEWSKAZANYCH I DOZWOLONYCH

NIEWSKAZANE

Produkty zbożowe : kasza gryczana, makaron razowy, chleb razowy, graham

Nabiał i jaja : żółtko jaja, ser żółty, topiony, wędzony, pleśniowy, mleko w proszku

Mięso i wędliny : indyk i kaczka, parówki, kabanosy, szynka mielona, konserwy mięsne

DOZWOLONE

Produkty zbożowe : kasza jęczmienna, jaglana, manna, ryż, makaron z małą ilością żółtek, chleb jasny

Nabiał i jaja : białka jaja, ser twarogowy, serek homogenizowany, serek wiejski, mleko, jogurt

Mięso i wędliny : kurczak, wieprzowina chuda np. schab, szynka, szynka do gotowania drobiowa

PŁYNY - zalecenia

- **Przyrost masy pomiędzy dializami nie powinien przekraczać 4,0-4,5%** ze względu na wzrost ciśnienia tętniczego i uszkodzenie mięśnia sercowego
- **Podaż płynów powinna być kontrolowana, zaleca się : 700 ml/dobę plus objętość płynów równa diurezie w dniu poprzednim**



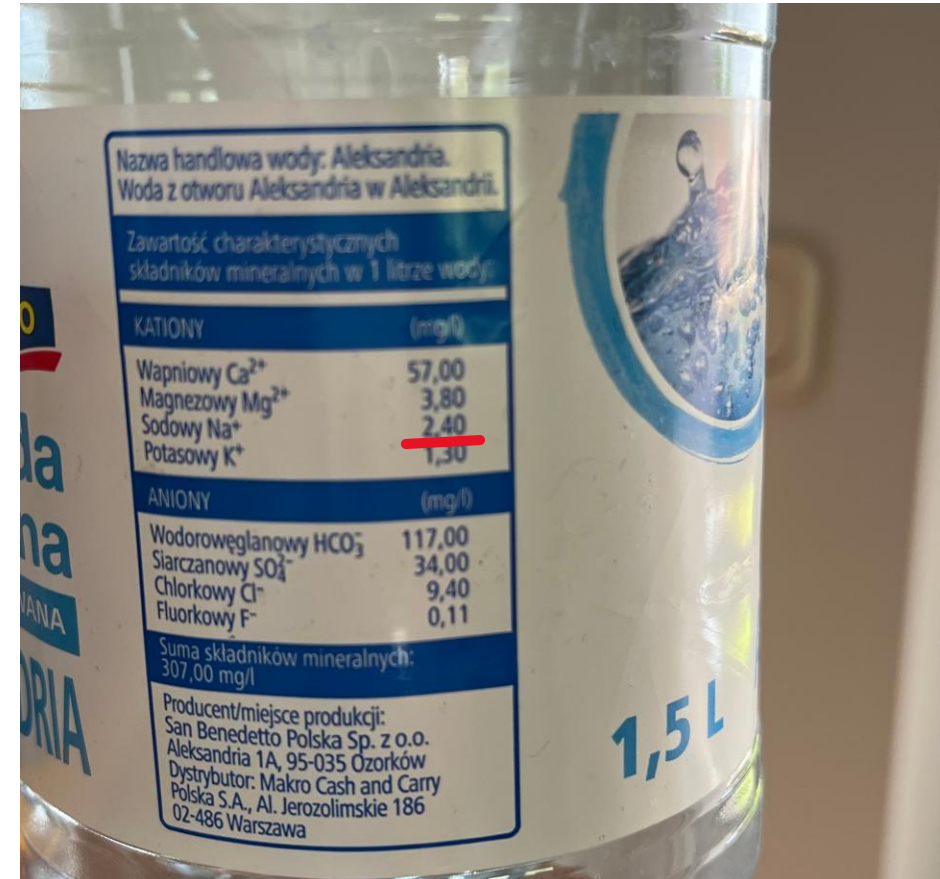
- **Zalecane płyny** : woda mineralna (niskozmineralizowana, niskosodowa), słaba herbata czarna lub zielona, herbaty owocowe, ewentualnie kompoty niskosłodzone
- **W ograniczonym zakresie** – soki owocowe i warzywne (ale nie przy podwyższonym poziomie potasu i przy cukrzycy), mleko i napoje mleczne (nieduże ilości ze względu na zawartość fosforu)

UWAGA : Woda występuje także w produktach spożywczych np. w 100g mięsa jest 75g wody, w 100g makaronu po ugotowaniu 100g, a w 150 g owoców jest 125g wody

PAMIĘTAJ : Należy całkowicie wykluczyć napoje i wody smakowe z względu na konserwanty jak sorbinian potasu, kwas fosforowy czy benzoesan sodu oraz sztuczne barwniki

WODA NISKOSODOWA

Woda, która zawiera mniej niż 10 mg sodu (Na) w 1 litrze



PŁYNY

JAK RADZIĆ SOBIE Z PRAGNIENIEM ?

- Ogranicz słodkie potrawy i produkty
- Unikaj potraw z wysoką zawartością soli
- Stymuluj produkcję śliny poprzez ssanie cukierka, żucie gumy czy zamrożonego plastra cytryny
- Płucz jamę ustną wodą bez połykania
- Ssanie kostki lodu lepiej gasi pragnienie niż picie wody
- Używaj małych naczyń do picia
- Kontroluj na bieżąco – codziennie masę ciała
- Pamiętaj o wodzie w żywności

Co jeszcze jest ważne ?

Świadomy wybór produktów spożywczych, potraw

Czytanie etykiet – unikanie produktów niewskazanych i stosowanie zasady „im krótszy skład na etykiecie tym lepiej”

Planowanie posiłków z wyprzedzeniem – na kilka dni, tydzień wcześniej zwłaszcza głównych posiłków w ciągu dnia

Przygotowanie posiłków przed dializą, aby po powrocie mieć gotowy do spożycia

Włączanie domowników do planowania i przygotowania posiłków – tak aby uwzględnić potrzeby osoby dializowanej i jednocześnie zadbać by zjeść jak najczęściej wspólnie posiłek

DROBNE ZMIANY DAJĄ NIEZWYKŁE EFEKTY

