

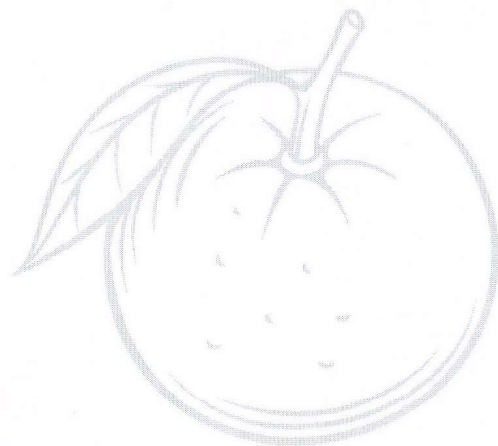
PODSTAWOWE ZALECENIA

- Dieta powinna być przede wszystkim **wysokobiałkowa ze znacznym ograniczeniem podaży płynów**, a także zmniejszeniem spożycia produktów zawierających spore ilości fosforu, potasu i sodu.
- U osób leczonych metodą dializoterapii podaż białka powinna wynosić w przypadku hemodializ ok. 1,2–1,3 g/kg n.m.c/d, a w przypadku dializy otrzewnowej ok. 1,2–1,5 g/kg n.m.c/d. Zaleca się, by spożywane białko było w większości pełnowartościowe, a więc pochodziło między innymi ze źródeł odzwierzęcych (mięsa, ryby, jaja, produkty mleczne).
- Ilość **fosforu** w diecie powinna być zmniejszona do 800–1000 mg/d.
- Wskazane jest ograniczenie spożycia produktów będących **źródłem sodu** do ok. 2000–2300 mg/d.
- Należy zmniejszyć ilość **potasu** do nie więcej niż 2000 mg/d. Z racji, iż dobrym źródłem tego pierwiastka w diecie są przede wszystkim warzywa i niektóre owoce, celem obniżenia zawartości w nich potasu zaleca się stosowanie metody tzw. podwójnego gotowania warzyw (bez dodatku soli). Zaleca się ogólnie gotowanie warzyw w wodzie, a nie na parze. Warto również wybierać mrożone warzywa.
- W diecie pacjenta poddawanego dializoterapii zaleca się zwiększenie podaży produktów **bogatych w wapń** do 1500–2000 mg/d.
- U osób dializowanych mogą także występować **niedobory żelaza** z racji utraty tego pierwiastka wraz z krwią, stąd warto zwrócić uwagę na spożycie produktów z większą jego zawartością.
- Dzienna **ilość płynów** dozwolona do spożycia zależy od ilości wydalonego moczu (diurezy w dniu poprzednim) powiększoną o ok. 500 ml (w przypadku pacjentów, którzy w ogóle nie oddają moczu lub wydają go w niewielkich ilościach) do nie więcej niż 1000 ml (w przypadku pacjentów oddających umiarkowaną ilość moczu).
- Ze względu na ryzyko **niedożywienia białkowo-energetycznego** zaleca się, poza wyższą podażą białka również zwiększoną wartość energetyczną diety (30-35 kcal/kg należnej masy ciała).
- W przypadku zaparcí podaż błonnika pokarmowego powinna być nieco zwiększona do ilości ok. 20–30 g/d – o ile nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
- Dozwolone **techniki kulinarne** to gotowanie w wodzie i na parze, duszenie oraz pieczenie bez obsmażania, pieczenie w rękawie lub pergaminie. Niezalecane jest panierowanie w jajku/mące/bułce i smażenie na głębokim tłuszczu.

INFORMACJE DODATKOWE

- Przestrzeganie zasad **niskiej podaży płynów** w przypadku pacjentów dializowanych stosunkowo nie jest łatwe, stąd pomocne mogą być:
 - ograniczenie **soli** w diecie,
 - picie płynów **małymi łykami** i przetrzymywanie ich jak najdłużej w jamie ustnej, przepłukiwanie jamy ustnej wodą,
 - **żucie gumy** bezcukrowej, ssanie cukierków owocowych/ miętusów bądź zamrożonych plasterków owoców,
 - można wspomóc się **preparatami nawilżającymi jamę ustną** (żele, płyny, a także „sztuczną śliną” – do kupienia w aptece),
 - zaleca się częste **wietrzenie** pomieszczeń i stosowanie nawilzaczy powietrza.

UWAGI INDYWIDUALNE



PRODUKTY WSKAZANE

- ⊗ Zaleca się spożywanie głównie produktów będących **źródłem białka zwierzęcego** (pełnowartościowego), jak mięso drobiowe, chude porcje mięsa wołowego, chude porcje mięsa wieprzowego, ryby chude (dorsz, pstrąg, tilapia) oraz tłuste (łosoś, tuńczyk, świeża makrela, śledzie), jajka (z ograniczeniem jedzenia żółtek będących źródłem fosforu), chude mleko – 1,5–2% i nabiał (jogurty naturalne, maślanki, kefiry, mleko zsiadłe).
- ⊗ **Z tłuszczów** należy wybierać m.in. te pochodzenia roślinnego, jak oleje: rzepakowy, słonecznikowy, lniany, sezamowy, sojowy, z czarnuszki, z wiesiołka, olej lniany, oleje z orzechów; chuda śmietanka (12–18%), rzadziej masło.
- ⊗ Należy wybierać produkty będące **źródłem węglowodanów złożonych** zawartych w pełnoziarnistych produktach zbożowych: pieczywie razowym, kaszach, ciemnym ryżu, makaronach razowych, a także płatkach i otrębach zbożowych.
- ⊗ Do dobrych **źródeł wapnia** w diecie osób dializowanych zalicza się mleko i nabiał, chude mięso drobiowe, świeże ryby, jarmuż, szpinak, niesolone migdały, woda mineralna bogata w wapń, a także produkty spożywcze wzbogacone w ten pierwiastek.
- ⊗ Spośród produktów **bogatych w żelazo**, dozwolonych u osób dializowanych wymienić można: chudsze, nieprzetworzone czerwone mięso, mięso drobiowe oraz z królika, świeże ryby, natka pietruszki, szpinak, sałata zielona, płatki owsiane, kasze. Należy również pamiętać, że na wzrost przyswajalności żelaza ze źródeł roślinnych wpływa większa podaż produktów bogatych w witaminę C.
- ⊗ Do dobrych **źródeł witaminy D** (obok suplementacji) zalicza się: tran i olej z wątroby rekina, świeże ryby morskie, jaja, masło, nabiał, margaryny fortyfikowane tą witaminą, drożdże.
- ⊗ **Do przyprawiania** posiłków należy wybierać głównie zioła świeże i suszone (bazylią, tymianek, rozmaryn, oregano, zioła prowansalskie, lubczyk, pietruszka), a także mieloną paprykę, pieprz, kurkumę (+ odrobina czarnego pieprzu), cynamon, wanilię, imbir. Sól powinna być znacznie ograniczona.
- ⊗ **Z płynów** (pitych ogółem w ograniczonej ilości) należy wybierać wodę mineralną niskosodową (może być bogata w wapń), herbaty – najlepiej niesłodzone (czarna, zielona, biała), ziołowe w ograniczonej ilości w związku z interakcjami z lekami, słabsze napary kawy (najlepiej bez cukru).

PRODUKTY NIEWSKAZANE

- ⊗ Niewskazane jest jedzenie **tłustych porcji mięsa**, wyrobów garmazeryjnych, pełnotłustego mleka i tłustego nabiału.
- ⊗ W diecie powinno unikać się spożycia: **smalcu, boczku, słoniny, tłustej śmietanki** (30%), wykluczyć spożywanie **twardych margaryn kostkowych** (często stosowanych do wypieków).
- ⊗ Należy ograniczyć do minimum spożycie **cukrów prostych**, zawartych głównie w słodyczach, słodkich wyrobach cukierniczych..
- ⊗ Należy znacząco zmniejszyć użycie **sol** w kuchni, stosując w zamian aromatyczne świeże lub suszone zioła. Znaczną ilość soli zawierają kiszonki (ogórki, kapusta), stąd należy je znacząco limitować w diecie.
- ⊗ Wskazane jest znaczne ograniczenie spożycia produktów bogatych w **fosfor**, w tym m.in.: duże ilości mięsa, podroby, wyroby garmazeryjne, konserwy mięsne oraz rybne, ryby wędzone, kawior, żółtko jaj, sery żółte, pleśniowe oraz topione, kupne dania obiadowe (krokiety czy pyzy z mięsem), rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, groch, soja), czekolada/kakao, pestki dyni i nasiona słonecznika, energetyki i kolorowe napoje będące źródłem kwasu ortofosforowego (V).
- ⊗ Zalecane jest ograniczenie jedzenia pokarmów będących **źródłem potasu**, jak pomidory, ziemniaki, buraki i sok z buraka, bakłażan, brokuł, fasola, zielony groszek, banany, suszone owoce, czekolada/kakao, awokado i orzechy (w dużych ilościach).
- ⊗ Należy wykluczyć picie **kolorowych napojów** gazowanych i innych płynów zawierających źródło kwasu ortofosforowego (V), napojów energetyzujących, kakao, mocnych naparów kawy, soku pomidorowego. Soki owocowe i owocowo-warzywne (z dozwolonych składników) powinny być znacznie ograniczone w diecie z racji zawartości w nich potasu.
- ⊗ Niewskazane jest picie **napojów alkoholowych** i palenie **papierosów**.

SUPLEMENTACJA

- U osób poddawanych dializom może istnieć potrzeba suplementacji przede wszystkim **witaminy D** (zaburzony metabolizm w nerkach), **żelaza i wapnia**, a także **wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3** (z racji dużej ilości eliminacji produktów będących ich źródłem). Suplementacja powinna być skonsultowana z lekarzem.