Dieta w okresie dializacyjnym

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Dlaczego należy przestrzegać specjalnej diety w czasie leczenia dializą?

Pomimo tego, że dializa usuwa szereg szkodliwych substancji z krwi, należy uważnie dobierać pożywienie, aby uniknąć wystąpienia różnych dolegliwości.

Przestrzeganie specjalnej diety w okresie dializacyjnym ma na celu utrzymanie optymalnego odżywiania przy jednoczesnym ograniczeniu gromadzenia się substancji szkodliwych.

Po rozpoczęciu leczenia dializacyjnego, pacjent spotka się z lekarzem, pielęgniarką, którzy wyjaśnią wszelkie zmiany jakie należy wprowadzić do diety oraz podaży płynów. Generalnie, staramy się wprowadzać tylko niezbędne ograniczenia w sposobie odżywiania się.

Zalecenia żywieniowe zostaną przygotowane dla konkretnego pacjenta i jego wymagań. Zostaną one opracowane na podstawie wyników badania krwi i masy ciała pacjenta. Zwykle krew jest pobierana raz na miesiąc. Dopuszczalna ilość przyjmowanych płynów ustalana jest na podstawie ilości oddawanego moczu w ciągu doby i przyrostu wagi między zabiegami. Temat kontrolowania ilości przyjmowanych płynów zostanie przedstawiony w oddzielnej broszurze.

Białko

W okresie regularnych dializ nie obowiązują żadne ograniczenia w spożywaniu białka, tak więc zachęcamy do przyjmowania normalnych ilości białka.
Białko ma niezwykle ważny wpływ na rozwój, proces naprawczy tkanek i zwalczanie infekcji. Najlepiej jest spożywać wysokogatunkowe białko występujące w takich produktach, jak chude czerwone mięso, drób, ryby i jajka oraz w ograniczonej ilości produkty mleczne. Wegetarianie mogą przyjmować białko występujące w roślinach strączkowych, ziarnach zbóż i warzywach.
W przypadku niedoboru białka, lekarz może zalecić przyjmowanie suplementów diety.

Co to jest sód i dlaczego należy na niego uważać?

Zwykle, pacjentom zaleca się przestrzeganie diety „bez dosalania", zgodnie z którą nie należy dodawać soli do pożywienia przy stole, a jedynie stosować niewielkie ilości do gotowania. Świeże produkty mają niższą zawartość soli, gdyż do przetworzonej żywności sól jest dodawana w celu polepszenia smaku. Należy ograniczyć spożycie żywności przetworzonej i zwracać uwagę na zawartość soli i sodu podaną na liście składników. Im niżej sól lub sód znajduje się na liście składników, tym lepiej. Nie należy stosować zamienników soli kuchennej, np. „soli dietetycznej" bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Sód kontroluje bilans płynów; zbyt duża ilość sodu może przyczynić się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, skutkować zmożonym pragnieniem i w konsekwencji przyjmowaniem nadmiernej ilości płynów.

Kontrolowanie ilości spożywanego sodu

Aby ograniczyć zawartość sodu w diecie i pomóc uniknąć nadmiernego gromadzenia się płynów, należy skorzystać z następujących wskazówek:

- Do gotowania używać ziół i przypraw zamiast soli
- Czytać etykiety na artykułach żywnościowych i wybierać produkty ubogie w sód
- W restauracjach zamawiać mięso lub rybę bez soli. Poprosić o podanie sosów oddzielnie, gdyż często zawierają one duże ilości soli, a więc należy ograniczyć ich spożywanie do minimum.
- Ograniczyć spożywanie żywności z puszek, przetworzonej i mrożonej zawierającej zamienniki soli, gdyż są one bogate w potas
- Unikać zamienników soli i specjalnych produktów niskosodowych, gdyż zawierają one zamienniki soli, które są bogate w potas
- W razie jakichkolwiek pytań należy porozmawiać ze swoim lekarzem, pielęgniarką.

Potas

Potas jest minerałem występującym w wielu produktach żywnościowych, takich jak owoce i warzywa (np. w bananach i grzybach) oraz w kawie i chipsach.
Przy zaburzeniach czynności nerek, usuwanie potasu może być utrudnione, co może prowadzić do podwyższenia jego wartości we krwi. Zbyt wysokie lub zbyt niskie stężenia potasu mogą wpływać na pracę serca.
Ponieważ każdy organizm jest inny, lekarz/pielęgniarka wskaże jakie produkty należy jeść w celu utrzymania stężenia potasu na bezpiecznym poziomie.

Czy osoby stosujące preparaty wiążące fosforany muszą uważać na fosfor?

Fosfor jest minerałem występującym w wielu produktach żywnościowych. Nerki zazwyczaj utrzymują poprawny bilans fosforanów, poprzez usuwanie ich nadmiaru z organizmu. Fosforany są niezbędne do zachowania zdrowych kości. Wysokie stężenia fosforanów mogą wywoływać swędzenie i ból oczu. Długo utrzymujące się wysokie poziomy fosforanów mogą wywołać większe wydzielanie parathormonu (PTH), co prowadzi do długotrwałego uszkodzenia kości.

Pacjenci z wysokim stężeniem fosforanów powinni przestrzegać diety ubogiej w fosfor. Konieczne może być również stosowanie preparatów wiążących fosforany w przewodzie pokarmowym, takich jak Calcifos, Calperos, Fosrenol, Renagel. Pacjent otrzyma od lekarza odpowiednie zalecenia żywieniowe, np. ograniczenie spożycia nabiału oraz informacje na temat czasu przyjmowania leków wiążących fosforany.

Wapń

Wapń występuje w większości produktów mlecznych. Jest niezbędny dla zachowania zdrowych mięśni i kości. Zazwyczaj odżywianie nie ma wpływu na stężenie wapnia, jednak należy unikać stosowania leków zawierających wapń.
W przypadku stosowania preparatów Calperos, Calcifos, nigdy nie wolno zażywać dawki większej niż zalecana i należy zawsze przyjmować je z posiłkiem.

Co dalej?

Jeśli po przeczytaniu niniejszej broszury macie jeszcze jakieś pytania, odpowie na nie pielęgniarka lub lekarz. Pamiętajcie, że macie prawo zadawać pytania.

Przygotowaliśmy dla was dodatkowe broszury, do których możecie zajrzeć w późniejszym czasie. Są to:

- Hemodializa – krótkie wprowadzenie
- Jak działa hemodializa?
- Pielęgnacja dostępu naczyniowego
- Kontrolowanie ilości przyjmowanych płynów
- Dieta w okresie dializacyjnym
- Powszechnie stosowane leki w okresie dializacyjnym
- Zwiększanie niezależności
- Przeszczep nerki

Mamy nadzieję, że przygotowane przez nas materiały pomogą wam łatwiej przystosować się do dializoterapii, która sprawi, że poczujecie się lepiej.

Pamiętajcie, że w każdej chwili możecie zadawać pytania na temat leczenia.

B.Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73-79 | 34212 Melsungen | Germany
Tel. +49 5661 71-2624 | Fax +49 5661 75-2624 | dialysis@bbraun.com | www.bbraun-dialysis.com