

Η διατροφή των ασθενών ενταγμένων σε πρόγραμμα εξωνεφρικής κάθαρσης

ΑΛΜΥΡΑΚΗ ANNA

ΠΕ Επιστημών Αγωγής (Παιδαγωγικό)

ΤΕ Νοσηλεύτρια MTN

MPH- MSc (Master Degree) στη Δημόσια Υγεία

- Η Διατροφή των ασθενών με Χ.Ν.Ν αποτελεί βασικό θεραπευτικό τμήμα κατά τη διάρκεια εξωνεφρικής κάθαρσης.
 - Με αυτήν εξασφαλίζονται η καλή ποιότητα ζωής και η μακρά επιβίωση του αιμοκαθαιρόμενου.
 - Πράγμα που σημαίνει σύνεση, εξυπνάδα και πειθαρχία από την πλευρά του ασθενή.
- 

Επομένως

- Ξεκινάμε με τί άλλο..

Με μια ισορροπημένη διατροφή, που στοχεύει στη διαιτητική θεραπεία.

Για το λόγο αυτό όλοι οι ασθενείς με νεφρική ανεπάρκεια πρέπει να **εκπαιδεύονται συνεχώς,**

- σε ότι αφορά τις αρχές της διατροφικής θεραπείας
- το σχεδιασμό και την προετοιμασία της δίαιτάς τους.



Η διατροφή και η απαιτούμενη δίαιτα στη Χ.Ν.Ν **δεν είναι πάντοτε μόνιμη και σταθερή**. Συχνά απαιτούνται αλλαγές με αυστηρότερους συνήθως κανόνες.

Γεννιέται το ερώτημα :

Εφόσον η Δίαιτα δεν μπορεί να θεραπεύσει την Χ.Ν.Ν γιατί θα πρέπει να τροποποιείται ;



Είναι σημαντικό να ξέρουμε :

Όσο η νεφρική λειτουργία μειώνεται, πολλές ουσίες της τροφής όπως:

- Το αλάτι (νάτριο)
- Το νερό
- Ο φώσφορος
- Το κάλιο και

Τα προϊόντα του μεταβολισμού των λευκωμάτων, που είναι άχρηστα, συσσωρεύονται στον οργανισμό.

Μια σωστή διαίτα προσαρμόζεται στο βαθμό της νεφρικής λειτουργίας και στη βοήθεια συντήρησης της.

**Σε κάθε ασθενή παρέχονται συμβουλευτικές οδηγίες δίαιτας
εξατομικευμένες κατά την ένταξή του σε θεραπεία εξωνεφρικής
κάθαρσης.**

- ✓ Το σχέδιο διαιτητικής φροντίδας ενημερώνεται συχνά.
- ✓ Οι **διαιτητικές συμβουλές είναι εντατικές** αρχικά και στην πορεία κάθε 1 με 2 μήνες, εκτός εάν παρατηρηθεί ανεπαρκής πρόσληψη τροφής ή κακή θρέψη.



Το διαιτολόγιο

1. Τουλάχιστον το 50% να είναι πλήρες και υψηλής βιολογικής αξίας
2. Να μην είναι μονότονο, δύσκολο ή ανέφικτο και κουραστικό
3. Να είναι προσαρμοσμένο στην κοινωνική και οικονομική κατάσταση του ασθενούς
4. Να στοχεύει στην καλύτερη δυνατή συμμόρφωση του ασθενούς με τις οδηγίες μας



Στοιχεία διαίτας νεφροπαθούς

- ✓ Ενέργεια (θερμίδες)
- ✓ Λευκώματα, λίπη
- ✓ Νάτριο (νερό)
- ✓ Κάλιο
- ✓ Ασβέστιο, φωσφόρος



Στόχος πρέπει να είναι μία σωστή διαίτα!!

Ενέργεια - Θερμίδες



Ενεργειακές ανάγκες

Ένα φυσιολογικό άτομο με ιδανικό σωματικό βάρος που δεν εργάζεται, χρειάζεται καθημερινά 30-50 θερμίδες για κάθε κιλό σωματικού βάρους, δηλαδή άτομο βάρους 70 κιλών χρειάζεται το λιγότερο 2100 θερμίδες κάθε ημέρα.

Ένας **αιμοκαθαιρόμενος άρρωστος** με τις ίδιες προϋποθέσεις, χρειάζεται τουλάχιστον **35 θερμίδες για κάθε κιλό σωματικού βάρους**. Φυσικά περισσότερες θερμίδες χρειάζονται αυτοί που εργάζονται και αυτοί που βρίσκονται σε περίοδο καταβολικού stress (πυρετός κ.ά.).

Λευκώματα-Πρωτεΐνες-Υδατάνθρακες



Όταν κάνετε αιμοκάθαρση, η ποσότητα των λευκωμάτων της δίαιτας γενικά είναι αυξημένη.

Τα λευκώματα ή πρωτεΐνες χρειάζονται για να διατηρηθεί καλά η υγεία μας και για να **κατασκευαστούν οι ιστοί του σώματος μας**, όπως οι μύες, το δέρμα, τα μαλλιά κ.ά.



Ακόμη, δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι οι ανάγκες σας σε λευκώματα τώρα είναι μεγαλύτερες.

Λευκώματα

Ανάγκες (1,2 gr/Kg.Σ.Β./ημέρα)

Λευκώματα βρίσκονται σε δύο είδη τροφίμων

Ζωικής προέλευσης

Πουλερικά, κρέας, αβγά,
ψάρια, γάλα, τυρί



Φυτικής προέλευσης

Ξηροί καρποί, σπόροι,
φασόλια, σόγια



Συμβουλές

- Συστήνεται η κατανάλωση νωπών κρεάτων, κοτόπουλων, χοιρινών ή ψαριών και **περιορισμός των αλατισμένων** (όπως είναι το μπέικον).
- Επειδή τα λευκώματα είναι πηγή **καλίου** και **φωσφόρου**, όταν αυτά είναι αυξημένα στο αίμα πρέπει να περιορίζονται τα όσπρια (φασόλια, φακές) και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.



Πρωτεΐνες

- Το θρεπτικό συστατικό που χρειάζεται προσοχή είναι η **πρωτεΐνη** γιατί οι νεφροπαθείς συσσωρεύουν σημαντικές ποσότητες ουρίας(πρωτεΐνη) στο αίμα τους.
- Πρέπει **να καταναλώνουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας** καθώς ο μεταβολισμός της δίνει μικρή ποσότητα παραπροϊόντων με αποτέλεσμα να κυκλοφορούν λιγότερες τοξίνες στο αίμα.
- Τα **λιπαρά πρέπει να μετριαστούν** γιατί οι ασθενείς με ΧΝΝ είναι πολύ πιθανόν να έχουν αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων. Η κατανάλωση φυτικής προέλευσης ελαίων όπως το ελαιόλαδο και η με μέτρο χρήση του φαίνεται να προλαμβάνει την ανάπτυξη καρδιαγγειακής νόσου.

Βασικές πηγές πρωτεΐνης στη διατροφή, αποτελούν :

- Το κρέας και τα προϊόντα του
- Το κοτόπουλο και όλα τα πουλερικά
- Τα ψάρια
- Τα θαλασσινά
- Το κυνήγι
- Το αυγό
- Τα γαλακτοκομικά
- Τα όσπρια



Υδατάνθρακες

- ✓ Χρειάζεται να καλύπτουν ένα σημαντικό μέρος της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης για να εξασφαλίζεται η απαιτούμενη ενέργεια.
- ✓ Καλό θα ήταν ο ασθενής να προσλαμβάνει σύνθετους υδατάνθρακες π.χ. προϊόντα ολικής άλεσης ώστε να εξασφαλιστεί και η ισορροπία του σακχάρου του αίματος.



Λίπη



Λίπη και Έλαια

- Στην ομάδα του λίπους ανήκουν τα φυτικά έλαια και το ζωικό λίπος.
- Τα φυτικά έλαια θα πρέπει να προτιμώνται, με έμφαση στο ελαιόλαδο.
- Το ζωικό λίπος θα πρέπει να περιορίζεται μέσω της αφαίρεσης του ορατού λίπους και της αποφυγής κατανάλωσης βουτύρου και επεξεργασμένων κρεάτων.

Προσοχή !!!!!!!!!!! Τα λίπη να είναι περιορισμένα και κατά προτίμηση φυτικά

Αλάτι και Νερό



1 κουταλάκι του γλυκού με αλάτι =

6gr NaCl =

2400 mg Na⁺



Όταν στον οργανισμό μπαίνουν μεγάλες ποσότητες αλατιού, αυτός αναγκάζεται να κρατήσει και ανάλογη ποσότητα νερού

το οποίο όπως είναι φυσικό προστίθεται στην κυκλοφορία, αφού οι νεφροί δεν μπορούν να το απομακρύνουν με τα ούρα.

Αυτό σημαίνει ότι μέχρι να αποβάλλουμε το νερό από τον οργανισμό με την αιμοκάθαρση, **αυτό θα κυκλοφορείται από την καρδιά συνεχώς**, με αποτέλεσμα αυτή να κουράζεται και να ταλαιπωρείται άσκοπα.

Στην περίπτωση που αυξηθεί αρκετά το νερό αυτό στον οργανισμό, εμφανίζεται σαν **οίδημα (πρήξιμο)** και **αύξηση της αρτηριακής πίεσης** ή σαν **πνευμονικό οίδημα** με δύσπνοια και εύκολη κούραση (καρδιακή ανεπάρκεια)

Το Αλάτι

Ακολουθώντας τα 4 παρακάτω απλά βήματα μπορεί να μειωθεί το αλάτι στη διατροφή:

1. Αντικαθιστώ το αλάτι που βάζω στο φαγητό μου (μαγειρευτά, σαλάτες κ.α) με καρυκεύματα, όπως λεμόνι, πιπέρι, ξύδι, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανό, θυμάρι κλπ.

Agodoa et al, JAMA 2001; 285: 2719-2728



Μαγείρεμα χωρίς αλάτι

Το μαγείρεμα χωρίς αλάτι χρειάζεται **υπομονή** και κάποια πρακτική **εξάσκηση**, ιδιαίτερα όταν κάποιος δεν είναι συνηθισμένος να μαγειρεύει κατά τον τρόπο αυτό.

Όμως με λίγη **φαντασία** και κάποια βοήθεια θα διαπιστώσετε ότι είναι αρκετά εύκολο να παρασκευάσετε ένα φαγητό με λίγο αλάτι (με λίγο νάτριο δηλαδή).

Μαγείρεμα χωρίς αλάτι

- ✓ Να χρησιμοποιούνται **φρέσκα ή ξερά βότανα και μπαχαρικά** που μπορούν να αντικαταστήσουν τη γεύση του αλατιού
- ✓ **Χυμός λεμονιού, επιτραπέζια κρασιά, ξύδι και άλλα γευστικά καρυκεύματα βοηθούν** στην αύξηση της φυσικής γεύσης των τροφών (μία μικρή ποσότητα ζάχαρης που μπορούν να προσθέσουν κατά την ώρα του μαγειρέματος)
- ✓ **Τοματοπολτός** (ο οποίος περιέχει μικρή ποσότητα νατρίου), όταν διαλύεται με νερό, αποτελεί καλό υποκατάστατο, γι' αυτούς που θέλουν και τους αρέσει η σάλτσα τομάτας.

2. Το αλάτι συχνά χρησιμοποιείται σαν συντηρητικό σε επεξεργασμένα τρόφιμα και έτοιμα σνακ όπως:

- Κονσέρβες (τόνος, φασόλια κλπ), τουρσιά, καπνιστά τρόφιμα
 - Κύβοι μαγειρικής, σάλτσες
 - Αλλαντικά
 - Τσιπς, ποπ- κορν
 - Μπισκότα
- Επιλέγω λιγότερο επεξεργασμένες τροφές, φρέσκα προϊόντα και μαγειρευτά.

3. Πολλές τροφές αποτελούν «κρυφές» πηγές αλατιού.

Αυτές είναι:

- ✓ Τυριά (κυρίως Γκούντα, Ένταμ, φέτα) & βούτυρο
- ✓ Ψωμί
- ✓ Δημητριακά
- ✓ Αλατισμένοι ξηροί καρποί



Προσέχω την ποσότητα των τροφίμων αυτών που καταναλώνω, και επιλέγω τη «χαμηλή σε αλάτι» εκδοχή τους από το σούπερ μάρκετ.

4. Το φαγητό σε ταβέρνες και εστιατόρια αποτελεί μια αγαπημένη συνήθεια των Ελλήνων, αλλά και μία σημαντική πηγή αλατιού στη διατροφή μας.

Μερικές **χρήσιμες συμβουλές** για τις ημέρες που τρώμε εκτός σπιτιού:

- Προσέχω την ποσότητα του αλατιού που προσθέτω
- Επιλέγω κυρίως πιάτα χωρίς πολλές σάλτσες
- Αντικαθιστώ ορεκτικά όπως η τυροκαυτερή ή τα τυροπιτάκια, με ένα μεγάλο μπολ σαλάτας

Παρακαλέστε το φαγητό σας να το ετοιμάσουν χωρίς να βάλουν αλάτι.

Υγρά

Ο περιορισμός των υγρών είναι **το πιο δύσκολο κομμάτι** της δίαιτας των νεφροπαθών

Γι' αυτό προτείνεται :

- Αποφυγή τροφών αλμυρών ή γλυκών
- Αποφυγή προσθήκης αλατιού κατά το μαγείρεμα
- Μέτρηση προσλαμβανόμενων υγρών
- Γαργάρες χωρίς κατάποση
- Συνεχής απασχόληση για να μην σκέπτονται το νερό



Επιπτώσεις υπερυδάτωσης

- ❑ Η επιφόρτιση της καρδιάς με πρόσθετο έργο, καταλήγει
 - σε διαστολική δυσλειτουργία, υπερτροφία και καρδιακή ανεπάρκεια
 - Επεισόδια πνευμονικού οιδήματος, τα οποία πολλές φορές είναι θανατηφόρα.
 - Αυξημένη συχνότητα αρρυθμιών.
- ❑ Μείωση απόδοσης συνεδρίας αιμοκάθαρσης.
- ❑ Μείωση γενικής επιβίωσης.

Agodoa et al, JAMA 2001; 285: 2719-2728

Το νερό και οι οδηγίες περιορισμού του

- Να βρέχει ο ασθενής το στόμα του με κρύο νερό και να το ξεπλένει (χωρίς να καταπίνει το νερό).
- Να πλένει τα δόντια του συχνά (2-4 φορές / ημέρα).
- Να παίρνει τα φάρμακα κατά τη διάρκεια των γευμάτων (αν επιτρέπεται κάτι τέτοιο).
- Να χρησιμοποιεί μικρά ποτήρια όταν πίνει το νερό
- Να μην τρώει ΓΛΥΚΑ ή ΑΛΜΥΡΑ (όταν διψά κανείς, δεν μπορεί να καταστείλει τη δίψα).

Οδηγίες

- Το χειμώνα να βάζει πάνω στη φωτιά **μια κατσαρόλα με νερό**, ώστε να παράγονται υδρατμοί (έτσι δεν στεγνώνει το δέρμα).
- Να κανονίζει να είναι **δροσερός τις ζεστές ημέρες**.
- Να **μασάει τσίχλα** χωρίς ζάχαρη.
- Να μην πίνει από **συνήθεια** νερό.
- Κάθε πρωί να γεμίζει μια **κανάτα ή ένα μπουκάλι νερό** και να πίνει μόνο από αυτό. Έτσι θα ξέρει καθημερινά πόσο νερό πίνει ή
- Να κολλήσει στην **πόρτα του ψυγείου** ένα χαρτί όπου θα γράφει κάθε φορά την ποσότητα του νερού που ήπια.



Οδηγίες (συνέχεια)

- ✓ Στα μεταξύ των γευμάτων διαστήματα να **τρώει κρύα φρούτα** (όσα επιτρέπονται)
- ✓ Να κάνει **παγάκια χυμού** και να τα χρησιμοποιεί όταν διψάει
- ✓ Όταν διψάει και θέλει να πιεί νερό, να υγραίνει το στόμα του με **φέτες λεμονιού**
- ✓ Να ξεπλένει το στόμα του με νερό, αλλά να θυμάται στο τέλος να μη το καταπίνει
- ✓ Να είναι έξω ή **μακριά από χώρους** που θεωρεί ότι τον κάνουν να πίνει μεγάλες ποσότητες υγρών (λ.χ. κουζίνα, μπάνιο)

Προσοχή !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

- ✓ Από το **αλάτι** που καταναλώνουν οι ασθενείς και το **νερό** που αναγκάζονται να ποιοούν **εξαρτάται** σε μεγάλο βαθμό από το πόσο θα επιβιώσουν.



Τροφές πλούσιες σε αλάτι

α. Γαλακτοκομικά προϊόντα

-Tupi ↑↑

β. Λίπη

-Μαργαρίνη και βούτυρο (αλατισμένα) ↑

γ. Κρέατα, ψαρικά

-Κονσέρβες κρέατος (ζαμπόν, μπέικον, σαλάμι, λουκάνικα

κ.ά) ↑↑↑↑

-Συντηρημένο κρέας ↑↑↑

-Κονσέρβες ψαριών (σολομός, τόνος, σαρδέλα) ↑↑↑

-Κρεατόπιτες ↑↑↑

-Θαλασσινά (στρείδια, μύδια, καβούρια) ↑↑

δ. Λαχανικά

-Τουρσί ↑↑↑↑

-Συντηρημένα μανιτάρια, φασολάκια ↑↑↑

-Πολτός και σάλτσα ντομάτας ↑↑↑

ε. Σούπες

-Κύβοι σούπας ↑↑↑

-Σούπες σε σκόνη ↑↑↑↑

στ. Καρυκεύματα

-Αλάτι σέλινου ↑↑↑

-Αλάτι σκόρδου ↑↑↑

-Κρεμμύδι ↑↑↑↑

-Αλάτι θαλασσινό ↑↑↑↑

ζ. Διάφορα παράγωγα

-Αλατισμένα κράκερς, popcorn, ξηροί καρποί ↑↑↑↑

-Αλατισμένο κολατσιό (πατατάκια) ↑↑↑↑

-Μπισκότα ↑↑↑

-Λαδολέμονο ↑↑↑

-Σάλτσες ↑↑

η. Συντηρητικά τροφών

-Σόδα φαγητού ↑↑↑

-Σαλαμούρα ↑↑↑↑

θ. Διάφορα

-Πίτσες ↑↑↑

(όπου $\uparrow\uparrow\uparrow\uparrow > 30 \text{ mEq}$, $\uparrow\uparrow\uparrow = 10-30 \text{ mEq}$, $\uparrow\uparrow = 3-10 \text{ mEq}$, $\uparrow < 3 \text{ mEq}$)



Τροφές πλούσιες σε αλάτι

Παστά, λουκάνικα, κονσέρβες, μπέικον, καπνιστά,
ζαμπόν, σάλτσες, συντηρημένες τροφές, μουστάρδες,
κύβοι κρέατος, ελιές, τουρσί κ.λπ.



**Υπενθυμίζεται ότι το ψωμί περιέχει αρκετή
ποσότητα αλατιού!!!**

Fine et al 1997

Κάλιο



Η ρύθμιση του καλίου είναι πολύ σημαντική στους άρρωστους που χρειάζονται αιμοκάθαρση

Πρέπει να γνωρίζετε ότι το κάλιο είναι υπεύθυνο για τη φυσιολογική λειτουργία των μυών. Θυμηθείτε επίσης ότι η **καρδιά** είναι και αυτή ένας μυς και όπως είναι λογικό το κάλιο μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της.

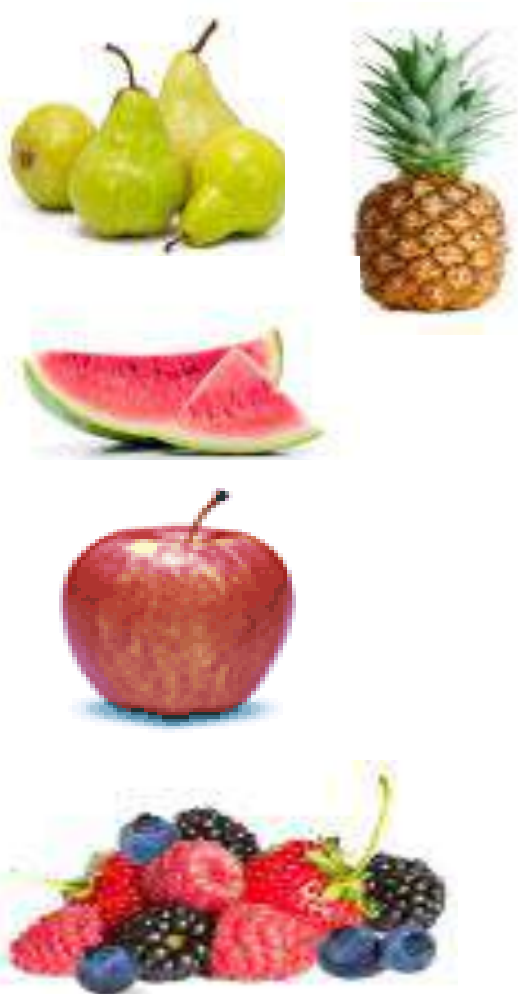
Όταν ανεβαίνουν τα επίπεδά του στο αίμα, αυτό το καταλαβαίνετε σαν **μυϊκή αδυναμία, ατονία, ανωμαλίες στους χτύπους της καρδιάς** (συνήθως βραδυκαρδία) κ.ά.

Επισημάνσεις

- ✓ Η υπερκαλιαιμία είναι συχνά “μια σιωπηλή και πιθανή διαταραχή απειλητική για τη ζωή”.
- ✓ Θνητότητα που σχετίζεται με την υπερκαλιαιμία είναι περίπου:

2-5% των θανάτων μεταξύ των ασθενών με ΧΝΝ και περίπου 24% των ασθενών υπό αιμοκάθαρση.

Φρούτα χαμηλής περιεκτικότητας σε κάλιο



- Βατόμουρα
- Μούρα
- Σταφύλια
- Γκρέιπ φρουτ
- Ανανάς
- Φράουλες
- Μανταρίνια
- Λεμόνια
- Λεμονάδα
- Χυμός μήλου

Λαχανικά χαμηλής περιεκτικότητας σε κάλιο



- Σπαράγγια
- Πράσινα φασόλια
- Λάχανο
- Κουνουπίδι
- Καλαμπόκι
- Αγγούρι
- Μαρούλι
- Κρεμμύδι
- Αρακάς
- Πατάτες που
έχουν μουλιάσει σε
νερό

Λαχανικά **υψηλού καλίου**

Αγκινάρα

Παντζάρια

Μπάμιες

Πατάτες (με τη φλούδα)

Γλυκοπατάτες

Μανιτάρια

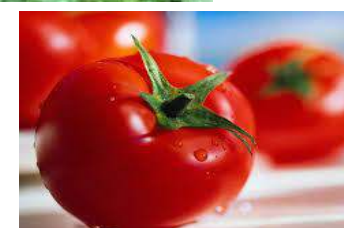
Σπανάκια

Ντομάτα

Χυμός ντομάτας



Να αποφεύγονται



Φρούτα υψηλού καλίου

Νεκταρίνια, Μπανάνες

Πορτοκάλια

Χυμός πορτοκαλιού

Ξερά δαμάσκηνα

Πεπόνι, Καρπούζι

Βερίκοκο, Ροδάκινα

Σύκα, Αβοκάντο

Γκρέιπφρουτ

Σταφίδα, Ακτινίδιο



Να αποφεύγονται

τροφές πλούσιες σε κάλιο

- ✓ Σοκολάτα
- ✓ Μούσλι (βρώμη, φρούτα και ξηροί καρποί)
- ✓ Γάλα (όλοι οι τύποι)
- ✓ Σιρόπια
- ✓ Γιαούρτι



Τροφές και ποτά που πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγονται σε σχέση

με το κάλιο

- Αποξηραμένα φρούτα
- Μπύρα, κρασί, τσέρι, λικέρ
- Νες καφέ, σιρόπι ζάχαρης, τσάι
- Γάλα (εβαπορέ ή συμπυκνωμένο)
- Υποκατάστατα αλατιού, καυτερά
- Ξηροί καρποί, βούτυρο από αράπικο φιστίκ
- Σοκολάτα, ρόφημα σοκολάτας, καραμέλες, κόκα-κόλα
- Παγωτό, γιαούρτι
- Becel pro-active - μπλε
- Χυμός δαμάσκηνου



Να αποφεύγονται



Πώς θα μειωθεί το Κάλιο των τροφίμων?

- Ξεφλουδίστε τα φρούτα και τα λαχανικά.
- Αφήστε τα λαχανικά και τις πατάτες τουλάχιστον για 2 ώρες μέσα σε νερό πριν τα βράσετε / ψήσετε.
- Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος αλλάξτε 2-3 φορές το νερό από τις πατάτες, τα λαχανικά ή τα όσπρια



Φωσφόρος - Ασβέστιο



Στην περίπτωση της νεφρικής ανεπάρκειας, οι **νεφροί δεν μπορούν να αποβάλλουν φώσφορο**, με αποτέλεσμα τα επίπεδά του στο αίμα να ανεβαίνουν και την ίδια στιγμή τα επίπεδα του ασβεστίου να πέφτουν.

Τότε οι **παραθυρεοειδείς αδένες** "αντιλαμβάνονται" το χαμηλό ασβέστιο και απελευθερώνουν μία ουσία την **παραθορμόνη**, που προσπαθεί να κρατήσει το ασβέστιο του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα.

Ο ένας τρόπος με τον οποίο η παραθορμόνη το πετυχαίνει αυτό, είναι τραβώντας το ασβέστιο από τα οστά στο αίμα. Όσο αυτή η διαδικασία βρίσκεται σε συνεχή λειτουργία, **τα οστά γίνονται αδύνατα** και αυξάνεται έτσι η πιθανότητα για **κατάγματα**.

Τέλος θα πρέπει να ξέρετε ότι μερικές φορές ο υψηλός φώσφορος προκαλεί **φαγούρα** στο δέρμα.



Τροφές πλούσιες σε φώσφορο

Λευκώματα

- Σαρδέλες, συκώτι βοδινό, συκωτάκια κοτόπουλου, κρέας, στρείδια.



Προϊόντα γάλακτος

- Γάλα, γιαούρτι, πουτίγκα, κρέμα, παγωτά



Τροφές πλούσιες σε φώσφορο

Αποξηραμένα λαχανικά, φασόλια, μπιζέλια

Ψημένα φασόλια

Μαύρα φασόλια

Ρεβίθια

Φασόλια

Φακές

Φάβα

Φασόλια σόγια



Άλλες τροφές

Δημητριακά ολικής

αλέσεως

Μαγιά μπύρας

Ξηροί καρποί

Καραμέλες

Σπόροι

Ποτά -Ποτά με βάση

το γάλα

Ροφήματα σοκολάτας

Κακάο, ποτά τύπου

κόλα



Είναι δύσκολο ο **φώσφορος να εξαλειφθεί τελείως από το διαιτολόγιο**, αφού σχεδόν όλες οι τροφές περιέχουν κάποια ποσότητά του.

Γι' αυτό το λόγο παίρνετε κάποια ειδικά **φάρμακα**, ώστε αυτός να αφαιρείται από τον οργανισμό μαζί με τα κόπρανα και να **αποφεύγεται έτσι η απορρόφησή του**.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΔΕΣΜΕΥΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΩΣΦΟΡΟΥ

☐ Να **παίρνονται** κατά τη διάρκεια ή μετά τα γεύματα

☐ Να **μη διακόπτονται** χωρίς ιατρική εντολή

☐ Μερικές φορές **προκαλούν δυσκοιλιότητα**. Αν συμβεί κάτι τέτοιο, ενημερώνεται ο γιατρός πριν χρησιμοποιηθούν καθαρτικά ή μαλακτικά.

☐ **Λαμβάνονται και κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης**. Αυτά δεν απομακρύνονται διαμέσου του φίλτρου της αιμοκάθαρσης



Ασβέστιο

- Το ασβέστιο είναι μέταλλο σημαντικό για την **κατασκευή των οστών**
- Ωστόσο, οι τροφές που είναι πλούσιες σε ασβέστιο **είναι πλούσιες και σε φώσφορο**



Ασβέστιο

Το ισοζύγιο του ρυθμίζεται διαμέσου :

- ✓ Του ασβεστίου του **διαλύματος αιμοκάθαρσης**.
- ✓ Της πρόσληψης **ασβεστίου από το στόμα**.
- ✓ Της **λήψης βιταμίνης D₃**.

Seminars in Dialysis 23: 129–133, 2010



Ειδικά διαιτητικά προβλήματα και οι λύσεις τους

1. Ανορεξία Η ανορεξία είναι πολύ συχνή στους αρρώστους που έχουν νεφρική ανεπάρκεια. Η πάθηση των **νεφρών, η έλλειψη ενέργειας, η υπερένταση, τα φάρμακα** ή ο συνδυασμός αυτών των παραγόντων παίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση της όρεξης. Σε μερικούς ανθρώπους η όρεξη έρχεται και παύει, ενώ άλλοι σπάνια συμβαίνει να νοιώσουν πεινασμένοι.

Μερικοί άρρωστοι έχουν την αίσθηση **μιας κακής γεύσης** στο στόμα τους και άλλοι φαίνεται να νοιώθουν **ένα φούσκωμα** στο στομάχι, λίγο πριν το φαγητό.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ✓ Όταν δεν είστε πεινασμένοι να τρώτε **μικρά και συχνά γεύματα**
- ✓ Να κρατάτε **κατάλληλο κολατσιό** τροφών δίπλα σας
- ✓ Προσπαθήστε να κάνετε την **τροφή σας πιο ελκυστική** με γαρνιτούρες
- ✓ **Διατηρήστε τη δραστηριότητά σας**, παρασκευάζοντας εύκολα ένα γεύμα μαγειρεύοντας ή και ψήνοντας
- ✓ **Κάντε τον χρόνο φαγητού πιο ευχάριστο**, τρώγοντας με φίλους, πηγαίνοντας έξω για φαγητό, ακούγοντας μουσική κατά τη διάρκεια του γεύματος ή τρώγοντας σε διαφορετικό δωμάτιο του σπιτιού σας, ειδικά σε ένα μέρος όπου μπορείτε να βλέπετε από το παράθυρο έξω

2.Κακή γεύση τροφών

Όταν νομίζετε ότι οι τροφές σας δεν έχουν καλή γεύση.....



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ✓ Κάποιες τροφές, ειδικά το κρέας, μπορεί να έχουν **γεύση καλύτερη** όταν είναι κρύες ή όταν έχουν τη θερμοκρασία δωματίου
- ✓ **Η ξινή γεύση** (λεμόνι, χυμό λεμονιού ή ξύδι) μπορεί μερικές φορές να διώξει την κακή γεύση από το στόμα σας
- ✓ Χρησιμοποιήστε **καρυκεύματα** του γούστου σας κατά το μαγείρεμα, όπως σκόρδο ή κάρυ
- ✓ Πλένετε τα δόντια σας ή ξεπλένετε το στόμα σας πολύ συχνά. Ρώτησε το γιατρό σας ή τον οδοντίατρό σας σχετικά με ειδικές οδοντόκρεμες ή γενικά για την υγιεινή του στόματός σας

3.Αύξηση θερμίδων διαιτολογίου

Η δίαιτα στη νεφρική ανεπάρκεια πρέπει οπωσδήποτε να περιέχει την απαραίτητη ποσότητα θερμίδων. Αν χρειαστεί να προσθέσετε θερμίδες στη δίαιτά σας, ακολουθήστε κάποιον από τους πιο κάτω κανόνες :



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ✓ Προσθέστε μαργαρίνη ή βούτυρο στα λαχανικά, το ρύζι, τις πατάτες και τα μαγειρεμένα δημητριακά
- ✓ Προσθέστε μαγιονέζα στη σαλάτα, τα αυγά και τα σάντουιτς
- ✓ Βάλτε μέλι, μαρμελάδες ή κρέμα τυριού πάνω στο ψωμί, το τοστ και τα κράκερ

Πρέπει να τρώει ο αιμοκαθαιρόμενος κατά την κάθαρση?

Πρακτικές Οδηγίες

- Η παροχή γευμάτων κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης πρέπει να αποτελεί την **προεπιλεγμένη πρακτική** και το πρότυπο φροντίδας σε όλα τα κέντρα αιμοκάθαρσης.
- Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο λήψης φαγητού κατά τη διάρκεια της εφόσον:
 1. είναι σταθεροί αιμοδυναμικά
 2. δεν έχουν αντενδείξεις για κατανάλωση κατά τη διάρκεια της αιμοκάθαρσης



- Οι ασθενείς θα πρέπει να **αποφεύγουν** την κατανάλωση τροφής κατά την αιμοκάθαρση εφόσον:
- έχουν χαμηλή αρτηριακή πίεση κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- συχνά βήχα ή κίνδυνο πνιγμού
- παρουσιάζουν διάρροια η οποία μπορεί να επιδεινωθεί με το φαγητό
- είναι επιρρεπείς σε πόνο στο στομάχι, δυσπεψία, ναυτία ή έμετο κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- υπάρχει νευρολογική δυσλειτουργία που επιδεινώνεται με τη λήψη τροφής

Μερικοί άρρωστοι νομίζουν ότι την ώρα που είναι συνδεδεμένοι στο μηχάνημα, μπορούν να τρώνε ότι δεν επιτρέπεται, επειδή φεύγει με το φίλτρο. Αυτό **δεν είναι αλήθεια**, διότι για να γίνει η πέψη και να απορροφηθεί κάθε τροφή από το έντερο, χρειάζεται χρόνος που είναι πολλές φορές μεγαλύτερος από το τετράωρο της αιμοκάθαρσης.. .



Αφιερώνεται...

σε όλους εσάς, που μοχθείτε καθημερινά για να διατηρήσετε την ισορροπία ανάμεσα στα “πρέπει” που επιβάλλει η αρρώστια και τα “θέλω” (επιθυμώ) που υπαγορεύει ο εαυτός σας...

Σας Ευχαριστώ πολύ !!!!!!!!!!!