

Вячеслав Пигарев



**ДИЕТА ПРИ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И
МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Вячеслав Пигарев
Диета при заболеваниях
почек и мочевыводящих путей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70821082

ISBN 9785006412705

Аннотация

Эта книга предназначена для тех, кто хочет поддерживать здоровье своих почек и мочевыводящей системы через правильное питание. В ней вы найдете подробные рекомендации по диетам, адаптированным для различных заболеваний почек, таких как хроническая болезнь почек, камни в почках и мочекаменная болезнь. Узнайте, какие продукты полезны, а какие следует избегать, как правильно планировать свое меню и готовить вкусные и полезные блюда.

Содержание

Введение	6
Глава 1: Понимание заболеваний почек и мочевыводящих путей	9
Основные заболевания почек и мочевыводящей системы	9
Причины и факторы риска	10
Основные заболевания почек и мочевыводящей системы	11
Причины и факторы риска	19
Симптомы и диагностика	20
Глава 2: Основы диеты при заболеваниях почек	22
Роль питания в поддержании здоровья почек	22
Основные принципы диеты для почек	23
Роль питания в поддержании здоровья почек	24
Основные принципы диеты для почек	32
Важно знать: натрий, калий, фосфор и белок	37
Глава 3: Рекомендации по питанию	42
Здоровое питание при хронической болезни почек	42
Диета при камнях в почках	43
Здоровое питание при хронической болезни почек	44
УГЛЕВОДЫ	46

ЖИРЫ	47
БЕЛОК	48
КАЛЬЦИЙ И ФОСФОР	49
ЖИДКОСТИ	51
СОЛЬ ИЛИ НАТРИЙ	53
КАЛИЙ	55
ЖЕЛЕЗО	57
Диета при камнях в почках	58
Питание при мочекаменной болезни	64
Особенности диеты при гломерулонефрите	68
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Диета при заболеваниях почек и мочевыводящих путей

Вячеслав Пигарев

Фотограф AnneSudmann

© Вячеслав Пигарев, 2024

© AnneSudmann, фотографии, 2024

ISBN 978-5-0064-1270-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Зачем важна правильная диета для здоровья почек?

Питание играет фундаментальную роль в лечении хронической болезни почек (ХБП) по нескольким причинам.

ХБП влияет на функцию почек, которые отвечают за удаление продуктов жизнедеятельности и регулирование баланса жидкости и электролитов в организме.

Правильное питание может помочь улучшить качество жизни, замедлить прогрессирование заболевания и уменьшить связанные с ним осложнения.

Вот некоторые ключевые причины важности питания при ХБП:

Контроль артериального давления. Правильная диета может помочь контролировать артериальное давление, что имеет решающее значение для предотвращения дальнейшего повреждения почек. Сокращение потребления натрия (соли) может помочь держать кровяное давление под контролем.

Контроль уровня жидкости и электролитов. У людей с ХБП могут возникнуть трудности с удалением лишней

жидкости и электролитов из организма. Диета, сбалансированная по натрию, калию и фосфору, может помочь поддерживать правильный баланс этих питательных веществ в организме.

Контроль белка. Потребление белка следует корректировать в зависимости от стадии ХБП. На начальных стадиях ограничение потребления белка может помочь снизить нагрузку на почки. На более поздних стадиях для предотвращения недостаточности питания необходимо адекватное потребление белка.

Контроль уровня глюкозы. В случае диабета и ХБП контроль уровня глюкозы в крови необходим, чтобы избежать дальнейшего повреждения почек. Сбалансированная и контролируемая углеводная диета может помочь в решении этой задачи.

Предотвращение недоедания. Люди с ХБП могут подвергаться риску недоедания из-за потери белка и необходимых питательных веществ с мочой, снижения аппетита и других факторов. Адекватная и сбалансированная диета может предотвратить недоедание и поддерживать здоровый вес.

Управление минералами и витаминами. Некоторые минералы, такие как фосфор и витамин D, могут быть несбалансированными при ХБП. Правильная диета может помочь контролировать эти уровни и предотвратить такие осложнения, как заболевания костей и кальцификация сосудов.

Снижение нагрузки на почки. Правильная диета может

снизить нагрузку на почки, сводя к минимуму накопление отходов и токсинов в организме.

Улучшение качества жизни. Адекватное питание может существенно улучшить качество жизни людей с ХБП, поддерживая общее самочувствие, энергию и мышечную функцию.

Для людей с ХБП важно работать вместе с медицинскими работниками, такими как диетологи или нефрологи-диетологи, для разработки индивидуального плана питания, который соответствует их стадии заболевания, потребностям в питании и личным предпочтениям.

Каждый случай уникален, и комплексный подход к питанию может существенно изменить ситуацию в лечении ХБП.

Глава 1: Понимание заболеваний почек и мочевыводящих путей

Основные заболевания почек и мочевыводящей системы

Причины и факторы риска

Симптомы и диагностика

Основные заболевания почек и мочевыводящей системы

Почки представляют собой пару органов бобовидной формы, выполняющих важную функцию в выделительной системе. Их основная функция – выведение отходов и лишней жидкости посредством образования мочи, но они также производят гормоны, которые помогают поддерживать кровяное давление, выработку эритроцитов и поддержание костей. Ежедневно через почки проходит около 1500 литров крови, что соответствует 1—2 литрам мочи, выделяемой в сутки.

Существует множество заболеваний, которые могут повлиять на функцию почек как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. По данным Международного общества нефрологов, более 850 миллионов человек во всем мире имеют те или иные проблемы с почками, и распространенность этого заболевания растет. Чтобы представить эту цифру в перспективе, следует отметить, что она почти в 20 раз превышает число случаев рака в мире. Вот некоторые из наиболее распространенных заболеваний почек, представляющих клинический интерес.

Какие заболевания почек наиболее распространены?

Заболевания почек, также известные как нефропатии, – это состояния, которые влияют на функцию и структуру почек. Эти патологии поражают основные анатомические единицы почек, известные как нефроны. Основная функция нефронов – фильтрация крови для регулирования концентрации воды и растворимых веществ в организме, поэтому они необходимы для функционирования этих органов.

Люди, страдающие диабетом, повышенным артериальным давлением или близкие родственники, имеющие проблемы с почками, более склонны к развитию этого вида патологии на протяжении всей жизни. Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных и заметных заболеваний почек с медицинской точки зрения.

1. Хроническая болезнь почек

Хроническое заболевание почек или недостаточность определяется как прогрессирующая, постоянная и необратимая потеря скорости клубочковой фильтрации в течение переменного времени. Согласно исследованиям, им страдают примерно 10% взрослого населения Европы и более 20% людей старше 60 лет. Эта патология прогрессивно ухудшается с годами и может оставаться бессимптомной на ранних стадиях, поэтому в целом она может быть значительно недодиагностирована.

Высокое кровяное давление и диабет являются двумя основными причинами хронической болезни почек. Это также может быть вызвано аутоиммунными заболеваниями, врожденными дефектами, травмами почек, инфекциями, камнями в почках, артериальными проблемами и многими другими состояниями. Контроль основной патологии может отсрочить повреждение почек, но в тяжелых стадиях необходимо прибегнуть к диализу или трансплантации.

Более 10% взрослого населения страдают заболеваниями почек.

Боль в спине – очень распространенный симптом заболевания почек.

2. Рак почки

Как следует из названия, рак почки – это злокачественное новообразование, которое начинается в этом органе. Это один из наиболее распространенных видов рака как у мужчин, так и у женщин: он поражает 1 из 46 мужчин и 1 из 80 женщин. На самых ранних стадиях симптомы обычно не проявляются, но при развитии они могут проявляться кровью в моче, непроходящей болью в боку, потерей аппетита, утомляемостью и лихорадкой.

Факторами риска развития этого заболевания считают-

ся пожилой возраст, курение, ожирение, гипертония и многие другие состояния. В большинстве случаев хирургическое вмешательство является начальным лечением. Это может включать удаление опухоли или всей почки. Таргетная терапия, иммунотерапия и лучевая терапия могут быть назначены в очень запущенных и рецидивирующих случаях.

3. Камни в почках

Камни в почках, широко известные как камни в почках, представляют собой твердые массы, состоящие из мелких кристаллов, которые могут откладываться в мочевыводящих путях. Проще говоря, эти соединения образуются, когда соли и минералы в моче становятся слишком концентрированными, что способствует их кристаллизации. Со временем они могут значительно увеличиваться в размерах (1—2 сантиметра).

Кальциевые камни являются наиболее распространенными, хотя в качестве основного материала они также могут содержать цистин, струвит и мочевую кислоту. Боль и кровь в моче являются обычными симптомами, но также могут возникнуть тошнота, рвота и другие признаки. Камни меньшего размера почти всегда проходят через мочевыводящие пути самостоятельно, но в более запущенных случаях может потребоваться введение определенных препаратов, которые помогут их разрушить, и даже хирургическое вмеша-

тельство.

4. Диабетическая нефропатия

Термин «диабетическая нефропатия» относится к осложнениям со стороны почек, которые появляются у людей с тяжелым диабетом 1 и 2 типа. Во многих странах с высоким уровнем дохода эта патологическая группа в первую очередь ответственна за трансплантацию почек. В США примерно каждый третий человек с диабетом страдает диабетической нефропатией. Это состояние может вызвать, среди прочего, отек конечностей, повышенную потребность в мочеиспускании, одышку, потерю аппетита и тошноту.

Диабетическую нефропатию обычно диагностируют во время рутинных анализов, которые являются частью лечения диабета. Первым шагом в лечении является контроль самого диабетического состояния, который может включать прием различных лекарств. Если заболевание прогрессирует до отказа, вероятно, будет рассмотрен вопрос о диализе почки или трансплантации.

5. Гломерулонефрит.

Гломерулонефрит – одно из заболеваний почек, при котором поражается структура клубочков – небольших округлых скоплений кровеносных сосудов внутри почек. В рамках данной патологии выделяют 2 вида состояний: первичные

(поражаются только почки) и вторичные (возникают вследствие уже имеющегося заболевания). Основными симптомами являются кровь в моче, пеннистая моча и отек тела.

Лечение гломерулонефрита зависит, в первую очередь, от его триггера. Тем не менее, диализ может помочь контролировать избыточное накопление жидкости и высокое кровяное давление. В долгосрочной перспективе трансплантация также может стать вариантом.

6. Поликистоз почек.

Поликистоз почек – прогрессирующая генетическая патология почек. Он характеризуется ростом обильных кист в этих органах, что приводит к таким симптомам, как боль в спине или боку, почечная недостаточность, наличие крови в моче, рецидивирующие инфекции мочевыводящих путей и головная боль и многие другие. Хотя это заболевание вызывает появление шишек, следует отметить, что они не являются раковыми.

Лечение этого состояния очень обширное и требует устранения роста самих кист, высокого кровяного давления (если оно есть), снижения функции почек, боли и частых возникающих в результате инфекций. Это состояние связано с многочисленными долгосрочными осложнениями.

7. Пиелонефрит

Пиелонефрит или инфекция почек определяется наличием микробов в моче. Обычно его вызывают бактерии, но в исключительных случаях он может быть грибковым или вирусным. Обычно оно проявляется лихорадкой, ознобом, болями в спине, частыми позывами к мочеиспусканию и выделением мутной мочи. Женщины подвергаются большему риску развития этого заболевания, чем мужчины, поскольку их уретра короче и способствует колонизации микроорганизмами.

Лечение этого заболевания зависит от возбудителя, но, если оно бактериальное, следует применять антибиотики. Необходимо провести посев мочи и антибиотик грамму, чтобы выбранный препарат был максимально эффективным и таким образом удалось избежать развития лекарственной устойчивости.

Частое мочеиспускание является симптомом заболевания почек.

Существует множество заболеваний почек, которые могут повлиять на функционирование этих органов. К счастью, если их обнаружить вовремя, многие из них можно вылечить или предотвратить. По этой причине необходимо обратиться к врачу, как только появится любой из симптомов, упо-

мянутых выше.

Причины и факторы риска

Некоторые факторы риска, вызывающие заболевание почек:

Ведите сидячий образ жизни

Высокое потребление соли

Курение

Недостаток гидратации

Хроническая болезнь почек – это постепенное, необратимое ухудшение функции почек, которое не позволяет почкам выводить токсины и фильтровать отходы и лишнюю жидкость из крови. Наиболее распространенными причинами этого заболевания являются гипертония и сахарный диабет, однако существуют и другие, не столь распространенные заболевания, которые могут вызвать повреждение почек, например, рецидивирующие инфекции мочевыводящих путей, обструкция, например, камни, аутоиммунные заболевания, такие как волчанка или васкулит, а также гломерулярная или поликистозные заболевания, специфичные для почек.

Симптомы и диагностика

Основными симптомами заболеваний почек являются:

Увеличение или уменьшение частоты мочеиспускания.

Отсутствие аппетита

Усталость

Тошнота

Рвота

Головная боль

Отеки, особенно век и ног.

Бессонница

Затрудненное дыхание

Вполне возможно, что со временем могут появиться и другие проявления, такие как зуд, жжение в подошвах, беспокойство в ногах, боли в костях, желтоватый цвет кожи, неприятный запах изо рта или снижение сексуального интереса и другие.

Медицинские анализы при заболеваниях почек

Каждое из описанных выше заболеваний почек может потребовать проведения специальных медицинских исследований для выявления и последующего лечения. В каждом случае специалист оценит ситуацию пациента и, в зависимо-

сти от имеющихся у него симптомов и анамнеза, приступит к проведению соответствующего метода диагностики.

Если пациент страдает диабетом, высоким кровяным давлением, болезнями сердца или семейным анамнезом почечной недостаточности, ему необходимо пройти медицинское обследование, чтобы исключить патологию почек. Некоторые из тестов, которые может провести специалист:

Скорость клубочковой фильтрации

Анализ крови и мочи на креатинин

Анализ мочи на альбумин

Визуализирующие тесты, такие как УЗИ

Биопсия почки

Глава 2: Основы диеты при заболеваниях почек

Роль питания в поддержании здоровья почек

**Основные принципы
диеты для почек
Важно знать: натрий,
калий, фосфор и белок**

Роль питания в поддержании здоровья почек

Почки играют решающую роль в поддержании общего состояния здоровья, фильтруя отходы и лишнюю жидкость из крови, регулируя электролитный баланс и производя гормоны, которые контролируют кровяное давление. Хорошо сбалансированная диета необходима для поддержания здоровья почек и предотвращения развития или прогрессирования заболеваний почек.

Принятие привычек здорового питания предполагает сочетание сознательного выбора, умеренности и осознания индивидуальных потребностей в питании. Тенденции здорового питания, такие как растительная диета, осознанное питание и персонализированные планы питания, отражают растущее понимание сложной взаимосвязи между диетой и общим благополучием. Принимая обоснованные диетические решения, люди могут играть активную роль в поддержании здоровья своих почек.

Общие рекомендации

1. Потребление натрия. Одним из ключевых факторов здоровья почек является контроль потребления натрия. Высокий уровень натрия может вызвать гипертонию и задержку

жидкости, что оказывает дополнительное давление на почки. Обработанные продукты, консервированные супы и ресторанные блюда часто содержат большое количество натрия. Свежие, цельные продукты, а также использование трав и специй для придания вкуса могут помочь снизить потребление натрия.

2. Достаточное потребление жидкости. Поддержание достаточного количества жидкости имеет решающее значение для функции почек. Вода помогает почкам выводить отходы и поддерживать правильный электролитный баланс. Хотя индивидуальные потребности в воде различаются, общая рекомендация – потреблять около 8 чашек (64 унций) жидкости в день. Однако может потребоваться корректировка с учетом таких факторов, как погода, физическая активность и индивидуальное состояние здоровья.

3. Умеренное потребление белка. Хотя белок необходим для общего состояния здоровья, чрезмерное потребление белка может вызвать нагрузку на почки, особенно у людей с уже существующими заболеваниями почек. Выбор высококачественных источников белка, таких как нежирное мясо, птица, рыба, яйца и растительные белки, такие как фасоль и бобовые, может способствовать сбалансированному питанию, не нагружая почки.

4. Осведомленность о фосфоре и калии. Некоторым людям с проблемами почек может потребоваться контролировать потребление фосфора и калия. К продуктам, богатым фосфором, относятся молочные продукты, орехи и цельнозерновые продукты, а калий содержится во фруктах, овощах и бобовых. Управление этими питательными веществами особенно важно для людей с хроническим заболеванием почек, поскольку дисбаланс может повлиять на здоровье костей и функцию сердца.

5. Ограничьте добавленный сахар. Высокое потребление сахара связано с повышенным риском заболеваний почек и связанных с ними осложнений, таких как диабет и ожирение. Ограничение потребления сладких напитков, сладостей и обработанных пищевых продуктов полезно не только для здоровья почек, но и для общего благополучия.

Тенденции в области здорового питания для здоровья почек

По мере роста осведомленности о связи между диетой и здоровьем почек появилось несколько тенденций в привычках здорового питания. Эти тенденции полезны не только для тех, кто страдает существующими заболеваниями почек, но и для людей, желающих принять профилактические меры.

1. Растительные диеты. Растительные диеты, такие как вегетарианство и веганство, завоевали популярность благодаря своей потенциальной пользе для здоровья. В этих диетах обычно упор делается на разнообразные фрукты, овощи, цельнозерновые и растительные белки. Растительные диеты могут быть полезны для почек, поскольку в них, как правило, меньше насыщенных жиров и холестерина.

2. Осознанное питание. Концепция осознанного питания фокусируется на присутствии и внимательности во время еды. Поощряет наслаждаться вкусом, текстурой и ароматом еды, обращая внимание на сигналы голода и сытости. Способствуя более здоровому отношению к еде, осознанное питание может способствовать лучшему общему выбору диеты.

3. Функциональные продукты. Функциональные продукты – это те, которые приносят дополнительную пользу для здоровья помимо основного питания. Для здоровья почек могут оказать поддержку определенные функциональные продукты, богатые антиоксидантами, витаминами и минералами. Примеры включают листовую зелень и орехи, которые богаты питательными веществами.

4. Индивидуальные планы питания. Признавая, что диет-

тические потребности варьируются от человека к человеку, все большее внимание уделяется индивидуальным планам питания. Медицинские работники, такие как диетологи, работают с людьми над созданием индивидуальных диетических стратегий, учитывающих такие факторы, как возраст, пол, состояние здоровья и особые потребности в отношении здоровья почек.

5. Технологии и отслеживание питания. Использование технологий для отслеживания питания становится все более популярным. Приложения и носимые устройства позволяют людям контролировать потребление пищи, отслеживать питательные вещества и получать персональные рекомендации. Эта тенденция повышает ответственность и позволяет людям принимать обоснованные решения, соответствующие целям в области здоровья почек.

Преимущества контроля диеты

Диета, богатая натрием, может вызвать гипертонию, которая является одним из основных факторов риска заболеваний почек. Избыток соли может увеличить задержку воды, что оказывает дополнительное давление на кровеносные сосуды и почки. Сбалансированная диета с низким содержанием натрия помогает поддерживать кровяное давление на здоровом уровне.

Диабет – еще одно заболевание, которое может негативно повлиять на здоровье почек. Поддержание стабильного уровня сахара в крови посредством сбалансированной диеты имеет решающее значение для предотвращения повреждения почек, связанного с диабетом.

Ожирение является существенным фактором риска заболеваний почек. Сбалансированная диета в сочетании со здоровым образом жизни может помочь поддерживать адекватную массу тела и снизить риск ожирения, тем самым снижая нагрузку на почки.

Метаболические заболевания костей требуют сбалансированной диеты, которая предполагает контроль потребления фосфора и калия, особенно для людей с хроническим заболеванием почек. Эти минералы играют решающую роль в здоровье костей и функционировании мышц, но их избыток может быть вреден для почек. Поддержание правильного баланса необходимо для предотвращения осложнений.

Белок необходим, но чрезмерное его потребление может создать дополнительную нагрузку на почки. Сбалансированная диета включает в себя высококачественные белки и корректируется с учетом индивидуальных потребностей, не допуская перегрузки работы почек.

Адекватная гидратация, которая является частью сбалансированной диеты, может предотвратить образование камней в почках. Употребление достаточного количества воды разбавляет вещества в моче, которые могут способствовать образованию камней, что помогает сохранить здоровье почек.

Хорошо сбалансированная диета обеспечивает необходимые питательные вещества, необходимые почкам для правильного функционирования. Сюда входят витамины, минералы и антиоксиданты, которые играют ключевую роль в здоровье почек и профилактике заболеваний.

Продукты, богатые антиоксидантами и полезными жирами, такими как жирные кислоты омега-3, могут помочь уменьшить воспаление, которое связано с хроническим заболеванием почек. Сбалансированная диета, включающая разнообразные свежие натуральные продукты, может оказывать противовоспалительное действие.

Короче говоря, сбалансированная диета не только способствует общему благополучию организма, но и играет решающую роль в предотвращении заболеваний почек. Принятие здорового питания и поддержание адекватной массы тела являются эффективными мерами защиты здоровья почек на протяжении всей жизни. Кроме того, важно проконсультироваться с врачом.

тироваться с медицинским работником или диетологом для получения индивидуальных рекомендаций, особенно в случаях хронического заболевания почек или особых заболеваний.

Основные принципы диеты для почек

Ваш врач или нефролог может порекомендовать соблюдать диету, благоприятную для почек, чтобы помочь контролировать хроническое заболевание почек (ХБП). При заболевании почек типы питательных веществ, в которых нуждается ваш организм, могут меняться в зависимости от результатов лабораторных анализов, стадии заболевания или других факторов, специфичных для вашего здоровья. Изменить то, что мы едим, может быть сложно, но соблюдение здоровой для почек диеты может помочь замедлить прогрессирование заболевания почек.

Пластинчатый метод

Метод тарелки – отличное руководство, которое вы можете использовать, чтобы убедиться, что ваш рацион содержит правильное количество различных групп продуктов и обеспечивает ваш организм сбалансированным топливом, в котором он нуждается. Метод тарелки фокусируется на приготовлении $\frac{1}{2}$ тарелки овощей, $\frac{1}{4}$ тарелки углеводов и оставшейся $\frac{1}{4}$ тарелки белка.

Здоровое питание необходимо для профилактики любых заболеваний. Сбалансированное питание и регулярные фи-

зические упражнения являются ключом к обеспечению здоровья. Важно выработать правильные привычки питания, чтобы оставаться здоровыми на протяжении всей жизни и предотвращать такие заболевания, как заболевания почек.

Сбалансированная диета – это диета, которая включает достаточное разнообразие продуктов в адекватных количествах в зависимости от особенностей каждого человека (возраста, физиологического положения и индивидуальных особенностей) и его образа жизни (активный или малоподвижный) и гарантирует удовлетворение потребностей в энергии и питательных веществах. что нашему организму необходимо поддерживать хорошее питание, здоровье и благополучие.

При гипертонии:

Сократите потребление соли и продуктов с высоким содержанием натрия, а также не добавляйте лишнюю соль в уже приготовленные продукты.

Избегайте употребления соленой и консервированной пищи.

Уменьшите потребление общего жира и насыщенных жиров.

Увеличить ежедневное потребление овощей и фруктов.

Постепенно увеличивайте размер порций овощей, по-

требляемых ежедневно.

Готовьте новые рецепты, включающие большее разнообразие овощей, что делает диету более привлекательной.

Вместо соли в блюда используйте ароматные специи или травы (орегано, базилик, петрушку, имбирь и т. д.) и другие ингредиенты (чеснок, цедру лимона и апельсина).

Помните, что такие продукты, как соевый соус, копченый или маринованный, как правило, содержат большое количество натрия, как и колбасы.

Прочтите информацию о пищевой ценности, чтобы узнать содержание натрия в продуктах и сравнить аналогичные продукты.

Пейте достаточно воды.

Другая рекомендация – увеличить количество продуктов, богатых калием, это поможет снизить уровень натрия и улучшить кровяное давление.

Калий мы находим в основном во фруктах, овощах и бобовых.

В случае диабета:

Ограничьте продукты с высоким содержанием сахара.

Ешьте небольшими порциями в течение дня.

Обратите внимание на то, когда и сколько углеводов вы потребляете.

Ешьте разнообразные цельные продукты, фрукты и овощи.

Ешьте меньше жирного.

Ограничьте употребление алкоголя.

Используйте меньше соли.

При повышенном уровне холестерина и триглицеридов:

Сократите потребление красного мяса. Отдавайте предпочтение курице и рыбе. Удалите с курицы видимый жир и кожу.

Избегайте употребления: сливочного масла, сала, желтых сыров, сливок, сливок, бекона, колбас, ветчины, чоризо, яиц, субпродуктов, свиных шкварок и майонеза из-за высокого содержания в них насыщенных жиров и холестерина.

Выбирайте обезжиренные и обезжиренные продукты.

В качестве заправки салата отдавайте предпочтение сырым растительным маслам: в основном оливковому, соевому, кукурузному и подсолнечному.

Ограничьте употребление сахара, меда, желе, джемов, печенья, шоколада, конфет, выпечки или домашних сладостей, мороженого, безалкогольных и газированных напитков.

Используйте подсластители в качестве заменителей сахара (аспартам и сукралоза).

Выпивайте не менее 8 стаканов воды в день.

Достигайте и поддерживайте идеальный вес, избегайте излишков.

Скажите нет сидячему образу жизни. Разработайте ежедневную, запланированную и прогрессивную программу упражнений и постепенно увеличивайте физическую активность после соответствующей клинической оценки.

Избегайте курения и употребления алкоголя.

Если мы будем следовать этим основным диетическим рекомендациям, мы сможем избежать будущих осложнений, которые приводят к хронической болезни почек.

Важно знать: натрий, калий, фосфор и белок

Натрий

Натрий в нашем рационе поступает из разных источников. Это может быть соль, которую мы добавляем при приготовлении пищи, а также упакованные и обработанные продукты, в которые уже добавлена соль. Использование специй и трав с низким содержанием натрия, таких как чеснок, луковый порошок, порошок чили или даже бессолевые смеси приправ, – отличный способ уменьшить количество соли, которую мы добавляем в еду во время ее приготовления. Еще один отличный способ уменьшить количество натрия в нашем рационе – читать этикетки на упакованных продуктах. Выбирайте продукты, на которых указано, что на порцию содержится 140 мг натрия или меньше.

Фосфор и калий

Ваш нефролог может провести другие анализы, например, анализы на фосфор и калий. Важно поговорить со своим нефрологом об этих уровнях. Продукты, которые мы едим, могут влиять на уровень калия и фосфора, поэтому может быть полезно поговорить с почечным диетологом, чтобы определить, сколько этих питательных веществ вам следует потреблять.

На начальных стадиях ХБП здоровая диета включает в себя широкий выбор круп, особенно цельнозерновых, свежих фруктов и овощей. Помните, что нашему организму требуется достаточно энергии для правильного функционирования.

Основная часть энергообеспечения должна поступать из углеводов и жиров; однако вам также необходимо обязательно снизить соотношение насыщенных жиров и холестерина; вместо них следует выбирать ненасыщенные жиры и масла (например, оливковое и рыбий жир).

Фундаментальное изменение в вашем рационе может заключаться в ограничении потребления белка. Таким образом, вы сможете сохранить функцию почек и уменьшить количество нежелательных веществ, попадающих в кровь. К продуктам с высоким содержанием белка относятся, прежде всего, такие продукты, как мясо, рыба, яйца и молочные продукты.

Пока диурез нормальный, ограничивать потребление жидкости не требуется. Однако вам придется ограничить потребление натрия. Поскольку соль связывается с водой, вашему организму потребуется пить больше жидкости. Натрий содержится в основном в поваренной соли и готовых продуктах, таких как хот-доги, консервы и замороженная пицца.

ца; однако соль также присутствует, например, в хлебе, сыре и ветчине. Поваренную соль следует стараться заменять ароматными травами и специями, а также по возможности готовить свежие продукты.

Свежие ароматные травы

По мере развития ХБП вам, возможно, придется продолжать корректировать свой рацион: более поздние стадии заболевания требуют более строгого снижения потребления белка, и вам придется перейти от диеты с низким содержанием белка к диете с очень низким содержанием белка. Наконец, может оказаться полезным прием добавок с аминокислотами и кетокислотами, поскольку потребление белка не будет достаточно высоким для удовлетворения потребностей вашего организма. Ваш нефролог или диетолог проинформирует вас о ваших потребностях и назначит идеальную добавку.

Как только вы заметите уменьшение выработки мочи или отек лодыжек и ступней, пришло время также сократить потребление жидкости. Ваш нефролог или диетолог поможет вам рассчитать необходимое количество жидкости, которое вам следует выпивать ежедневно. Помните: соленая пища вызывает жажду.

Поскольку калий теперь накапливается в организме быст-

рее, вам следует сократить потребление этого вещества, чтобы избежать высокого уровня калия, который может вызвать сердечные аритмии.

Некоторые продукты с высоким содержанием калия:

фрукты и фруктовые соки: бананы, орехи, виноград, авокадо;

овощи: шпинат, картофель, брокколи, помидоры и другие темно-зеленые листовые овощи;

грецкие орехи и миндаль;

продукты из цельного зерна;

молоко и молочные продукты;

заменители соли.

Мужчина читает этикетку еды

Вот несколько советов, которые помогут вам снизить потребление калия:

Вы можете удалить часть калия из картофеля и других овощей, сначала очистив, нарезав и замочив их в большой емкости с водой на несколько часов. Не забудьте заменить воду перед приготовлением;

Приготовление пищи снижает содержание калия во фруктах и овощах; используйте больше воды;

используйте консервированные фрукты (без жидкости) или замороженные фрукты и овощи.

Если у вас высокая концентрация фосфора в крови, вам

следует сократить потребление продуктов, богатых фосфором.

Некоторые продукты с высоким содержанием фосфора:

молочные продукты;

мясо;

рыба;

продукты из цельного зерна;

бобовые и чечевица;

грецкие орехи и миндаль;

темный шоколад/какао;

безалкогольные напитки (например, кола) и пиво.

Большую помощь может оказать прием добавок определенных витаминов и минералов. Проконсультируйтесь со своим врачом или диетологом и попросите его или ее порекомендовать добавку, которая лучше всего подходит вам. Некоторые безрецептурные добавки могут быть вредны для людей с ХБП.

Помните, что важно регулярно проверять свой статус питания, особенно на более поздних стадиях хронической болезни почек, когда возрастает риск недостаточного питания, связанного с потреблением белка и энергии, а также чрезмерной задержкой жидкости. Если у вас есть какие-либо вопросы, проконсультируйтесь со своим нефрологом или диетологом и следуйте их советам.

Глава 3: Рекомендации по питанию

Здоровое питание при хронической болезни почек

Диета при камнях в почках
Питание при мочекаменной болезни
Особенности диеты
при гломерулонефрите

Здоровое питание при хронической болезни почек

Если у вас хроническое заболевание почек (ХБП), вам может потребоваться внести изменения в свой рацион. Эти изменения могут включать ограничение жидкости, соблюдение диеты с низким содержанием белка, снижение содержания соли, калия, фосфора и других электролитов, а также получение достаточного количества калорий, если вы худеете.

Возможно, вам придется еще больше изменить свою диету, если ваше заболевание почек ухудшится или вам понадобится диализ.

Функции

Цель этой диеты – поддерживать баланс электролитов, минералов и жидкости в организме, если у вас ХБП или вы находитесь на диализе.

Людям, находящимся на диализе, необходима эта специальная диета, чтобы уменьшить накопление отходов в организме. Ограничение количества жидкости, которую вы пьете между процедурами, очень важно, поскольку большинство людей, находящихся на диализе, мочатся очень мало. Без

мочеиспускания жидкость будет накапливаться в организме и вызывать избыток жидкости в сердце и легких.

Рекомендации

Попросите своего лечащего врача направить вас к сертифицированному диетологу, который поможет вам с питанием при заболевании почек. Некоторые диетологи специализируются на диетах для почек. Диетолог также может помочь вам составить диету, соответствующую вашим медицинским потребностям.

Ваше ежедневное потребление калорий должно быть достаточно высоким, чтобы сохранить здоровье и предотвратить разрушение тканей тела. Спросите своего врача и диетолога о том, каким должен быть ваш идеальный вес. Взвешивайтесь каждое утро, чтобы убедиться, что вы достигаете этой цели.

УГЛЕВОДЫ

Если у вас нет проблем с потреблением углеводов, эти продукты являются хорошим источником энергии. Если ваш врач рекомендовал диету с низким содержанием белка, вы можете заменить белковые калории:

Фрукты, хлеб, крупы и овощи. Эти продукты обеспечивают энергию, а также клетчатку, минералы и витамины.

Карамель, сахар, мед и желе. При необходимости вы можете даже есть высококалорийные десерты, такие как торты, пирожные или печенье, но ограничиваете десерты из молочных продуктов, шоколада, орехов или бананов.

ЖИРЫ

Жиры могут быть хорошим источником калорий. Обязательно употребляйте мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры (оливковое масло, масло канолы, сафлоровое масло) для защиты здоровья сердца. Поговорите со своим врачом или диетологом о жирах и холестерине, которые могут увеличить риск возникновения проблем с сердцем.

БЕЛОК

Диеты с низким содержанием белка могут быть полезны перед началом диализа. Ваш врач или диетолог может посоветовать вам диету с низким содержанием белка в зависимости от вашего веса, стадии заболевания, количества мышц и других факторов. Однако вам по-прежнему необходимо достаточное количество белка, поэтому вам следует проконсультироваться со своим врачом, чтобы подобрать для вас подходящую диету.

Как только вы начнете диализ, вам нужно будет есть больше белка. Может быть рекомендована диета с высоким содержанием белка, включающая рыбу, птицу, свинину или яйца при каждом приеме пищи.

Люди, находящиеся на диализе, должны съесть от 8 до 10 унций (225—280 граммов) продуктов, богатых белком, каждый день. Ваш врач или диетолог может предложить добавить яичные белки, порошок яичного белка или протеиновый порошок.

КАЛЬЦИЙ И ФОСФОР

Минералы кальций и фосфор будут часто проверяться. Даже на ранних стадиях ХБП уровень фосфора в крови может быть слишком высоким. Это может вызвать:

Низкий уровень кальция в крови. Это заставляет организм вытягивать кальций из костей, что может сделать их более слабыми и более восприимчивыми к переломам.

Зуд.

Вам придется ограничить количество потребляемых молочных продуктов, поскольку они содержат большое количество фосфора. Сюда входят молоко, йогурт и сыр. Некоторые молочные продукты содержат меньше фосфора, например:

мягкий маргарин

Масло

Сливочный сыр, рикотта и бри

Густой крем

Сорбеты

Слои смузи без молочных продуктов

Возможно, вам придется принимать добавки кальция для предотвращения заболеваний костей и витамин D для контроля баланса кальция и фосфора в организме. Спросите своего врача или диетолога о том, как лучше всего получать

эти питательные вещества.

Если одни лишь изменения в диете не помогают контролировать баланс этого минерала в организме, ваш врач может порекомендовать лекарства, называемые «связывающими фосфор».

ЖИДКОСТИ

На ранних стадиях почечной недостаточности не нужно ограничивать количество выпиваемой жидкости. Однако по мере ухудшения вашего заболевания или при назначении диализа вам нужно будет следить за тем, сколько жидкости вы пьете.

Между сеансами диализа в организме может накапливаться жидкость. Слишком большое количество жидкости приведет к затруднению дыхания – чрезвычайной ситуации, требующей немедленной медицинской помощи.

Ваш поставщик медицинских услуг и медсестра, занимающаяся диализом, сообщат вам, сколько жидкости следует выпивать каждый день. Следите за продуктами, которые содержат много воды, например, супы, желатин с фруктовым вкусом, фруктовое мороженое, мороженое, виноград, дыни, салат, помидоры и сельдерей.

Используйте чашки или стаканы меньшего размера и передайте чашку после того, как закончите.

Советы, которые помогут избежать жажды, включают в себя:

Избегайте соленой пищи

Заморозьте немного сока в лотке для кубиков льда и употребляйте его как фруктовое мороженое (вы должны учитывать эти кубики льда в своем ежедневном количестве жидкости).

Освежитесь в жаркие дни

СОЛЬ ИЛИ НАТРИЙ

Снижение содержания натрия в рационе помогает контролировать высокое кровяное давление. Это также убережет вас от жажды и не позволит организму удерживать лишнюю жидкость.

Ищите эти слова на этикетках продуктов питания:

Низкое содержание натрия

Без добавления соли

без натрия

Сниженное содержание натрия

Без соли

Проверьте все этикетки, чтобы узнать, сколько соли или натрия содержится в одной порции продуктов. Аналогично, избегайте продуктов, в которых соль находится на первом месте в списке ингредиентов. Ищите продукты, содержащие менее 100 миллиграммов (мг) соли на порцию.

НЕ используйте соль при приготовлении пищи и держите солонку подальше от стола. Большинство трав безопасны, и вы можете использовать их для приправы еды вместо соли.

НЕ используйте заменители соли, поскольку они содержат

калий. Людям с ХБП также необходимо ограничить потребление калия.

КАЛИЙ

Нормальный уровень калия в крови помогает поддерживать устойчивое сердцебиение. Однако слишком много калия может накапливаться, когда почки перестают функционировать должным образом. Могут возникнуть опасные сердечные ритмы, которые могут привести к смерти.

Фрукты и овощи содержат много калия, поэтому вам следует ограничить их употребление, чтобы сохранить здоровье сердца.

Выбор правильного продукта из каждой пищевой группы может помочь контролировать уровень калия.

При употреблении фруктов:

Выбирайте персики, виноград, груши, яблоки, ягоды, ананас, сливы, мандарины и арбуз.

Ограничьте или избегайте употребления апельсинов и их сока, нектаринов, киви, изюма или других сухофруктов, бананов, дыни, дыни и слив.

При употреблении овощей:

Выберите брокколи, капусту, морковь, цветную капу-

сту, сельдерей, огурец, баклажан, фасоль, салат, лук, перец, кресс-салат, кабачки и желтую тыкву.

Ограничьте или избегайте употребления спаржи, авокадо, картофеля, помидоров или томатного соуса и приготовленного шпината.

ЖЕЛЕЗО

Люди с запущенной почечной недостаточностью также страдают анемией и часто нуждаются в дополнительном железе.

Многие продукты содержат дополнительное железо (печень, говядина, свинина, курица и фасоль, обогащенные железом крупы). Поговорите со своим врачом или диетологом о том, какие продукты с железом можно есть из-за заболевания почек.

Диета при камнях в почках

Диета при камнях в почках, также называемая камнями в почках, должна быть с низким содержанием соли и белка и богата свежими и натуральными продуктами, такими как фрукты, овощи и цельнозерновые продукты, а также следует увеличить потребление жидкости.

Существуют различные типы камней в почках, которые различаются по своему составу и могут быть струвитными, мочекислыми, оксалатом кальция или цистином.

Важно определить тип камня, поскольку таким образом можно проявлять особую осторожность при кормлении. Однако в целом большинство рекомендаций по питанию одинаковы.

Разрешенные продукты

Продукты, разрешенные в диете для предотвращения образования и устранения камней в почках, – это, в основном, продукты с повышенным содержанием воды, что позволяет увеличить количество жидкости и разжижать мочу, тем самым предотвращая образование кристаллов и камней. Посмотрите, какие продукты богаты водой.

Выпивать от 2 до 3 литров жидкости в день – это способ предотвратить и помочь устранить камни в почках. Эти рекомендации могут варьироваться в зависимости от массы тела, рассчитывая количество примерно 35 мл на каждый килограмм веса.

Отличный вариант – добавить в рацион кокосовую воду и натуральные фруктовые соки, включить в обед и ужин супы, а также пить воду и чай, обладающую мочегонными и обезболивающими свойствами.

Кроме того, некоторые исследования показывают, что диета DASH, что означает диета для остановки высокого кровяного давления, может помочь снизить риск образования камней в почках. Эта диета основана на высоком потреблении фруктов, овощей, бобовых, нежирных молочных продуктов и цельнозерновых продуктов, а также на сокращении потребления натрия, сладких напитков, красного и обработанного мяса.

Важно уточнить, что не следует снижать потребление продуктов, богатых кальцием, поскольку вопреки распространенному мнению доказано, что потребление этого минерала способствует предотвращению образования камней в почках, поскольку при этом снижается всасывание оксалатов. потребляется с другими продуктами.

Продукты, которых следует избегать

Продукты, которых следует избегать, чтобы избежать образования камней в почках:

1. Продукты, богатые оксалатами

Избегание избытка оксалатов в рационе помогает в основном предотвратить случаи образования камней из оксалата кальция. Таким образом, основной причиной образования этих камней является не кальций, а продукты, богатые оксалатами, такие как шпинат, свекла или свекла, спаржа, мангольд, ревень, инжир, безалкогольные напитки, чай (например, черный, мате или зеленый чай), арахис, грецкие и другие орехи, пшеничные отруби, кофе, шоколадные напитки, какао и моллюски.

Эти продукты можно употреблять, но в небольших количествах и нечасто. Отличной стратегией является использование метода, называемого двойной варкой, который заключается в двойном приготовлении овощей, богатых оксалатами, слива воды после первого приготовления. Это уменьшит количество оксалатов, содержащихся в пище.

Другой метод лечения этого типа камней – употребление продуктов вместе с продуктами, богатыми кальцием, например молоком и его производными, поскольку кальций сни-

жает всасывание оксалатов в кишечнике.

Помимо этого, важно контролировать потребление ксилита, так как в организме он может превращаться в оксалат. Это соединение используется для подслащивания пищевых продуктов, имеет низкую калорийность и может быть найдено в некоторых продуктах с низким содержанием сахара, поэтому рекомендуется читать этикетки с пищевой ценностью.

2. Избыток белка

Чрезмерное употребление белков из любых продуктов животного происхождения, таких как говядина и свинина, особенно субпродуктов и обработанного мяса, такого как колбасы, ветчина, колбаса, рыба и моллюски, способствует выработке мочевой кислоты и, в свою очередь, образованию камней. поэтому желательно умерить его потребление.

Альтернативно его можно заменить другими качественными белками растительного происхождения, такими как бобовые и соевые продукты, например тофу.

Желательно обратиться к диетологу, чтобы определить количество белка, которое вы можете потреблять в соответствии с вашими потребностями.

3. Регулируйте потребление соли

Натрий является одним из основных компонентов соли и способствует накоплению солей в организме, поэтому его следует избегать. Вам следует избегать не только обычной соли, но и промышленных продуктов, богатых солью, таких как концентрированные суповые кубики, вустерширский соус, соевый соус, соусы в целом, замороженные продукты, консервы, фаст-фуд и обработанное мясо.

Рекомендуется не употреблять более 2,5 граммов соли в день.

4. Избыток продуктов, богатых витамином С

Следует избегать чрезмерного употребления продуктов, богатых витамином С (аскорбиновой кислотой), а также приема пищевых добавок, особенно когда камни состоят из оксалата кальция, поскольку этот витамин может способствовать их образованию.

Посмотрите, какие продукты богаты витамином С.

5. Избегайте добавок кальция и витамина D.

Постоянный прием добавок кальция и витамина D увеличивает вероятность образования камней в почках, поэтому их следует принимать по рекомендации врача, особенно если камни в почках представляют собой оксалат кальция.

Тем не менее, важно потреблять продукты, богатые кальцием, чтобы предотвратить образование камней в почках, если его нет в избытке, и вам следует избегать приема более 1200 мг кальция в день.

6. Алкогольные напитки

Следует избегать употребления алкогольных напитков, поскольку они вызывают обезвоживание организма, способствующее образованию камней в почках, причем обезвоживание является одной из основных причин их образования.

7. Сладкие продукты

Некоторые исследования подтверждают, что продукты с фруктозой, такие как столовый сахар или кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, связаны с повышенным риском образования камней в почках. Фруктоза повышает концентрацию мочевой кислоты и оксалатов в моче, что может вызвать образование камней в почках, поэтому рекомендуется сократить потребление сладких продуктов, таких как сладости, выпечка, газированные напитки и промышленные соки.

Люди, у которых в семейном анамнезе были камни в почках или у которых в жизни уже были камни в почках, должны соблюдать сбалансированную диету под руководством диетолога, чтобы избежать образования камней в почках.

Питание при мочекаменной болезни

Пейте 3 литра воды в день, чтобы увеличить выработку мочи. Это количество следует распределить в течение дня, и крайне желательно выпивать стакан воды перед сном и даже каждый раз, когда вы встаете ночью, чтобы сходить в туалет.

Контролируйте избыточный вес, поскольку он является одним из наиболее провоцирующих факторов, поскольку связан с увеличением выведения оксалатов с мочой.

Отрегулируйте прием белковой пищи (мяса, рыбы, яиц), поскольку они могут способствовать увеличению оксалатов, кальция и мочевой кислоты в моче. Рекомендуется ограничить количество мяса и рыбы до 120—150 г в день.

Уменьшите потребление соли, поскольку она увеличивает выведение кальция с мочой. Солонку желательно убрать со стола и избегать продуктов, особенно богатых натрием.

Нет необходимости изменять потребление продуктов, богатых кальцием, в рационе, если это явно не указано.

Важно сократить употребление продуктов, богатых оксалатами.

При мочевоом литиазе может оказаться полезным подщелачивание мочи питьем бикарбонатной воды.

При оксалатово-кальциевом и фосфатном литиазе может оказаться полезным подкисление мочи путем употребления

воды с низким содержанием кальция (менее 150 мг/л) и бикарбоната (менее 500 мг/л).

В целом рекомендуется, чтобы вода была слабоминерализованной.

Полезные продукты для почек

Основными продуктами для здоровья почек будут:

Вода является основной рабочей средой почек и способствует их важнейшей фильтрационной работе. По возможности рекомендуется выпивать два литра маломинерализованной воды в день, поскольку это помогает почкам выводить вредные вещества.

Ананас, яблоко, груша и черника, которые являются источниками воды и клетчатки, богаты калием, избегайте консервированных продуктов из-за высокого содержания сахара.

Лук, сельдерей, брокколи и баклажаны содержат большое количество воды, минералов и микроэлементов, таких как кальций, магний и железо.

Цельнозерновые и бобовые (сложные углеводы), поскольку они также являются отличным источником клетчатки.

Мы не должны ограничивать потребление молока или молочных продуктов и, если это прямо не указано нашим врачом, продолжать прием 2—3 порций в течение дня.

Продукты вредные для почек

По мнению специалистов, лучшими советами по уходу за почками являются:

Снизить уровень холестерина. Поэтому вы должны сократить количество продуктов, богатых насыщенными жирами (красное мясо и жирные молочные продукты), и увеличить количество ненасыщенных жиров (голубая рыба, оливковое масло).

Уменьшите количество белка в нашем рационе. Почки очищают кровь от продуктов жизнедеятельности, которые образуются в основном в результате распада белков. В идеале только 10—15% ежедневных калорий должны поступать из белка.

Уменьшите потребление соли, что затрудняет выведение избытка натрия, вызывающего повышенную жажду, задержку жидкости и гипертонию, которые являются другими факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний, с которыми необходимо бороться. Вы не должны превышать 1,5—3 г в день и не должны забывать, что он скрыт во многих обра-

ботанных пищевых продуктах.

Избегайте безалкогольных напитков, которые обычно являются очень важным источником сахара и напрямую связаны с развитием диабета и образованием камней из мочевой кислоты и оксалата кальция.

Особенности диеты при гломерулонефрите

Хотя диета не является причиной синдрома гломерулонефрита, если не соблюдать научную диету, пациент может столкнуться со многими опасными осложнениями, такими как высокое кровяное давление, сердечная и почечная недостаточность. почек и повышенное содержание жира в крови. Так чего же следует избегать пациентам с гломерулонефритом?

1. Обзор

Изменение диеты – очень важный этап лечения, позволяющий избежать повреждения почек. Например, людям с гломерулонефритом не рекомендуется диета с высоким содержанием белка. Слишком много белка рискует повредить нефрон (функционирующую единицу почки) и вызвать почечную недостаточность. Рекомендуемое количество белка для пациентов обычно варьируется от низкого до умеренного, в зависимости от состояния почек. Пациентам следует поговорить со своим врачом и диетологом, чтобы определить их конкретные потребности.

Диета с низким содержанием натрия также рекомендуется при синдроме гломерулонефрита. Потребление слишком

большого количества натрия из соленой пищи может увеличить задержку воды и соли, что приводит к отекам и повышению артериального давления. Поскольку дисфункция почек также часто приводит к повышению уровня жира в крови, снижение потребления жиров может помочь пациентам предотвратить сердечно-сосудистые осложнения.

При остром гломерулонефрите, когда выражены отеки и артериальная гипертензия, больному назначают диету с низким содержанием натрия и белка. Ограничение потребления воды и соли также рекомендуется педиатрическим пациентам с олигурией или отеками. Однако им не понадобится строгая диета в течение длительного времени, как только симптомы будут взяты под контроль. У пациентов с острым повреждением почек потребление калия должно быть ограничено для предотвращения гиперкалиемии.

Таким образом, чтобы контролировать заболевание, очень важно и необходимо понимать, от чего следует воздерживаться при гломерулонефрите.

2. Что есть при гломерулонефрите?

В рационе больных гломерулонефритом следует ограничить и избегать следующих продуктов:

Плавленые сыры Мясо с высоким содержанием натрия (хамбон, бекон, хот-доги...) упакованные продукты Маринованные овощи (соленые огурцы, соленые огурцы и т. д.)

Соленые чипсы, попкорн и орехи Соленый хлеб. Обратите внимание: некоторые специи и ароматизаторы также содержат соль. высокий. Пациентам следует избегать употребления соленых соусов, в том числе рыбного, соевого соуса, а также оливок.

3. Что есть при гломерулонефрите?

При гломерулонефрите следует есть любые фрукты, что также беспокоит многих людей. Как правило, пациент может употреблять следующие продукты:

Нежирное мясо (птица, рыба, морепродукты) Бобовые, такие как нут, соевые бобы Арахисовое масло Фрукты, такие как яблоки, арбузы, груши, апельсины, бананы Овощи Свежие фрукты, такие как салат, помидоры, картофель Рис Крупы Несолёные закуски Свежий сыр Тофу Молоко Масло растительное Приправы с низким содержанием натрия, в том числе: Томатный соус, зелень, уксус, сок лайма.

4. Несколько диетических советов

Планирование и соблюдение меню для человека с гломерулонефритом может быть трудным, но это поможет улучшить общее состояние здоровья и уменьшить неприятные симптомы. Чтобы помочь в корректировке диеты больным гломерулонефритом, диетологи дали несколько советов:

Обратите внимание на потребление белка. Рекомендуемое потребление белка для людей с проблемами почек составляет 1 грамм в день на килограмм массы тела в сутки (1 г/кг/сут.). Однако это число также может меняться в зависимости от текущего состояния ваших почек.

Ограничьте потребление натрия. Количество соли в каждом основном приеме пищи не должно превышать 400 миллиграммов (мг) и менее 150 мг во время перекуса. Людям необходимо научиться читать этикетки с информацией о пищевой ценности и проверять содержание натрия перед покупкой продуктов питания.

Ограничьте или избегайте использования соленых приправ. В обычных приправах содержание соли выше, чем в травах. Вы можете заменить его свежим чесноком или чесночным порошком, а солонку или перечницу держать подальше от стола. Готовьте еду с использованием полезных масел, таких как оливковое или кокосовое масло.

Готовьте еду дома. Ресторанная еда может содержать повышенное содержание соли для усиления насыщенного вкуса. Если вы все же хотите пойти куда-нибудь перекусить, вы можете сначала ознакомиться с меню ресторана и выбрать блюда с содержанием натрия менее 400 мг. Кроме того, вы можете попросить сотрудников ресторана приготовить вам блюда без добавления соли.

Выбирайте свежие фрукты и овощи. Консервированные продукты часто содержат натрий, который увеличивает ко-

личество усваиваемой вами соли.

5. Осложнения и прогноз гломерулонефрита.

Осложнения могут возникнуть, если пациент не соблюдает диетические рекомендации. Если не лечить, частыми осложнениями синдрома гломерулонефрита являются: Высокий уровень холестерина в крови. Высокий уровень триглицеридов в крови. Потеря веса. Дефицит витамина D и кальция. Высокое кровяное давление. Сгустки крови. Почечная недостаточность. Хроническое заболевание почек. Повреждения мышц. Гломерулонефрит невозможно предотвратить, но лечение основного заболевания почек и изменение диеты могут предотвратить ухудшение симптомов. Варианты лечения могут включать лекарства от артериального давления, диуретики, лекарства от анемии, лекарства, снижающие уровень холестерина, или противовоспалительные стероиды. Лечение также требует тесной координации с врачом-диетологом и диетологом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.