Zasady diety w okresie dializacyjnym

Ważną rolę odgrywa sposób odżywiania. Przestrzeganie odpowiedniej diety ma duży wpływ m.in. na prawidłowy przebieg dializ, dobre samopoczucie i wyniki niektórych badań laboratoryjnych. Dieta pacjentów hemodializowanych powinna zawierać odpowiednią ilość energii tj. minimum 35kcal/kg masy ciała, co stanowi przeciętnie około 2000-2500 kcal/dobę. Głównym źródłem energii są węglowodany (kasze, makarony, pieczywo, mąka) oraz tłuszcze. Jeżeli podaż energii będzie zbyt mała, wtedy organizm będzie czerpał energię ze swych zapasów – tłuszczów i białek – doprowadzając do ubytku masy ciała i niedoborów białka. Nadmierna podaż energii (głównie węglowodanów) prowadzi do niepotrzebnej nadwagi.

Białko – jest ważnym materiałem budulcowym. Ilość spożywanego białka powinna wynosić około 1-1,2g/kg masy ciała na dobę. W większości powinno być to białko pełnowartościowe, pochodzenia zwierzęcego zawarte w mleku i przetworach mlecznych, mięsie, wędlinach, drobiu, rybach, jajkach. Przestrzeganie spożywania odpowiedniej ilości białka zapobiega niskim poziomom białek we krwi, osłabieniu odporności organizmu. Dłużej utrzymujący się niedobór białka w diecie u pacjentów dializowanych prowadzi do niedożywienia.

Tłuszcze – bardzo często u pacjentów dializowanych mogą występować zaburzenia gospodarki tłuszczowej. Z tego względu do spożycia dozwolone są przede wszystkim tłuszcze roślinne, takie jak: olej słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, margaryna, ograniczona ilość masła. Nie zaleca się smalcu, słoniny, boczku.

Potas – w większości przypadków ograniczenia spożycia potasu są najważniejszą częścią diety u osób dializowanych. Nadmiar potasu we krwi może powodować poważne kłopoty kardiologiczne. Dieta o niskiej zawartości potasu nie musi być przyczyną żywieniowej monotonii. Najprostszym sposobem na obniżenie zawartości potasu, a także sodu i niestety wapnia w produktach spożywczych jest podwójne gotowanie bez dodatku soli. Gotowanie jarzyn w bardzo istotny sposób może obniżyć w nich zawartość potasu! Każdy chory ma swoje ulubione jarzyny i pomimo tego, ze są one bogate w potas – wcale nie musi rezygnować z ich jedzenia. Prosty sposób na obniżenie zawartości potasu w jarzynach:

- jarzyny należy drobno posiekać
- zalać rozdrobnione jarzyny gorącą wodą w proporcji 10 części wody na 1 część jarzyn
- wymoczyć jarzyny przez 30 min
- odlać wodę w której moczyły się jarzyny a następnie wypłukać je pod bieżącą wodą
- czynność płukania powtórzyć kilkakrotnie
- zalać jarzyny wodą i gotować przez 3-6 min
- Odlać wodę i ponownie zagotować

Fosfor – Podroby, sery żółte jak i inne produkty o dużej zawartości fosforu powinny być ograniczone. W przypadku podwyższonego stężenia fosforu we krwi nie możemy zastosować diety bezfosforanowej, gdyż taka nie istnieje. Każdy produkt spożywczy zawiera, w większych lub w mniejszych ilościach fosfor.

Płyny – Przy ustalaniu dozwolonej ilości wypijanych płynów należy pamiętać, że tzw. „sucha dieta” zawiera ok. 400-500 ml. płynu. Jeżeli dodatkowo spożywamy owoce, zupy, kisiele, galaretki, pod uwagę powinno się wziąć także ilość wody dostarczanej przez te produkty.

Jednym z częstszych i nieprzyjemnych objawów u pacjentów dializowanych jest uczucie

suchości, dokuczliwego pragnienia. Możemy temu zapobiec, przy jednoczesnym ograniczeniu płynów poprzez:

- zmniejszenie ilości spożywanej soli
- unikanie potraw z wysoką zawartością soli np. konserw
- przyjmowanie lekarstw razem z posiłkami (jeśli nie ma przeciwwskazań), pozwoli nam to zaoszczędzić płyny do popijania leków
- płukanie jamy ustnej wodą – bez połykania
- stymulowanie produkcji śliny poprzez ssanie cukierka, żucie gumy, ssanie plasterka cytryny
- codzienną kontrolę wagi ciała po posiłku – dobra informacja o ilości wypitych płynów
- ssanie kostki lodu – bardziej gasi pragnienie niż picie wody (zawartość wody w kostce należy doliczyć do ogólnej ilości wypijanych płynów)

Sposoby przyrządzania potraw

Potrawy sporządza się metodą gotowania, duszenia, pieczenia, w pergaminie lub w folii aluminiowej, lub też smaży bez tłuszczu. Potrawy nie podprawia się zasmażką lecz zawiesinami z mąki i śmietany lub mleka. Mąkę można również zrumienić na patelni. Tłuszcze (masło, oleje) dodaje się do gotowych potraw. Potrawy przygotowuje się bez użycia soli, a dozwoloną ilość podaje się osobno. Mało solne lub bezsolne potrawy będą znacznie smaczniejsze po zakwaszeniu. Wskazany jest dodatek kwasku cytrynowego, soku z cytryny, żuru kiszonego, serwatki, kwaśnego mleka, a także galaretek i kisieli owocowych. Dużym urozmaiceniem są desery: musy owocowe, galaretki, kisiele, jabłka pieczone. Przy zaleceniu zmniejszenia picia płynów ograniczamy także picie zup oraz spożycie owoców. Posiłki powinny być podawane 4 do 5 razy dziennie. W szczególnie uzasadnionych przypadkach (w zaawansowanej niewydolności nerek) zalecana jest dieta zawierająca około 20-25 g białka na dobę (tzw. dieta ziemniaczana)

Dieta ziemniaczana

Główne składniki diety:

- 1 kg obranych ziemniaków
- 12 dkg (pół kostki masła)
- 5 dkg cukru
- 30 dkg warzyw i owoców
- uzupełnieniem są preparaty witaminowe przepisane przez lekarza

Podane składniki służą do przygotowania 5-6 posiłków. Posiłki powinny być podawane często i w małych porcjach. Ziemniaki można podawać gotowane lub pieczone w łupinkach, gotowane lub pieczone po obraniu, mogą być podawane z dodatkiem surowego masła i warzyw. Przyrządzić można np. kluski śląskie, kotlety, zapiekanki, placki, frytki itp. Wszystkie potrawy przygotowane są bez dodatku soli kuchennej. Można sporządzać potrawy z ziemniaków smażonych w tłuszczu, pieczonych lub zapiekanych z dodatkiem tłuszczu. Stosować można wyłącznie tłuszcze lekko strawne: świeże masło, olej sojowy lub słonecznikowy. Wadą ziemniaków jest duża zawartość potasu – można ją znacznie ograniczyć stosując podwójne gotowanie: obrane i pokrojone ziemniaki wkłada się do zimnej wody i obgotowuje. Gotując je przez kilka minut. Następnie ziemniaki należy odcedzić, ponownie zalać świeżą wodą i dogotować do miękkości. Do przyrządzania potraw stosuje się także mąkę ziemniaczaną (do kotletów, placków, klusek). Używać należy przypraw ziołowych świeżych lub suszonych, czosnku, cebuli, pieprzu ziołowego. Ilość płynów w diecie ustala lekarz. Uzupełnieniem diety ziemniaczanej jest pieczywo skrobiowe, które może być spożywane bez żadnych ograniczeń (chleb skrobiowy czy słodkie pieczywo z mąki skrobiowej)

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	czerstwe pieczywo specjalne – bezbiałkowe, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kasze w ograniczonych ilościach	słone paluszki, pieczywo wypiekane na proszku do pieczenia, pieczywo razowe
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie, zsiadłe, kefir, ser twarogowy	sery żółte, ser topiony
Mięso, ryby, wędliny	chude gatunki: wołowina , cielęcina, kurczak	konserwy mięsne, rybne i z drobiu, ryby solone i marynowane
Masło	świeże, nie solone	śmietana
Inne tłuszcze	olej sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	słonina, smalec, boczek, margaryna
Ziemniaki	gotowane, puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane
Warzywa i owoce	wszystkie warzywa i owoce świeże surowe i gotowane	konserwy, marynaty, warzywa solone
Groch, fasola		groch, fasola, soja, soczewica
Cukier i słodycze	cukier, miód, dżem bez pestek	czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: cukier, sok z cytryny , koper zielony, kminek, majeranek, sól w/g zaleceń lekarza	ostre przyprawy: ocet, pieprz , musztarda, papryka, chrzan, maggi kostki bulionowe
Używki	słaba kawa naturalna, słaba herbata	mocna kawa, mocna herbata, alkohol

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „ Żywienie chorych z niewydolnością nerek”
Autorzy wydania VI uzupełnionego i poprawionego:
Paweł Dyras, Elżbieta Gabrowska, Włodzimierz Kubiak, Małgorzata Liber, Iwona Mazur, Jacek A. Pietrzyk, Małgorzata Równicka, Bolesław Rutkowski, Mikołaj Spodaryk, Rafał Wnuk, Alina Żebrowska