

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Kidney Health Australia

σελίδα 1/5



Όταν έχετε χρόνια νεφροπάθεια, η διατροφή μπορεί να αποτελέσει πολύ σημαντικό μέρος της θεραπείας σας. Η συνιστώμενη διατροφή σας μπορεί να αλλάξει με το πέρασμα του χρόνου αν αλλάξει η κατάσταση των νεφρών σας ή θεραπεία σας. Πολλές δοκιμές γίνονται για την παρακολούθηση της διατροφικής υγείας σας. Ένας πιστοποιημένος αδειούχος διατροφολόγος με εμπειρία στη διαχείριση της νεφροπάθειας μπορεί να σας βοηθήσει να προγραμματίσετε τα γεύματά σας έτσι ώστε να τρώτε τις σωστές τροφές και στις σωστές ποσότητες.

Τα σημεία που είναι σημαντικά για τη διατροφή σας περιλαμβάνουν:

- Την πρόσληψη της σωστής ποσότητας ενέργειας και πρωτεΐνης από τα τρόφιμα
- Τη διατήρηση υγιούς βάρους
- Τον έλεγχο των σημαντικών θρεπτικών στοιχείων στη διατροφή σας όπως:
 - Νάτριο
 - Ποτάσιο
 - Φώσφορος
 - Ασβέστιο
 - Υγρά

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Το πρόγραμμα της διατροφής σας πρέπει να είναι εξατομικευμένο και να βασίζεται στη νεφρική σας λειτουργία.
- Μπορεί να είναι δύσκολο να καλύψετε τις ανάγκες σας σε βιταμίνες οπότε ο γιατρός μπορεί να σας γράψει μία συνταγή για ένα συμπλήρωμα
- Θέστε ερωτήσεις ώστε να κατανοήσετε το πρόγραμμα διατροφής σας
- Για μεγαλύτερη ακρίβεια μπορεί να χρειαστεί να μετράτε τα τρόφιμα και τα υγρά με μεζούρες ή ζυγαριά
- Παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες
- Προγραμματίστε τακτικές επανεξετάσεις και ελέγχους με τον διατροφολόγο σας
- Παρακολουθείτε τις τάσεις σας στο βάρος, την αρτηριακή πίεση και τις τιμές αίματος
- Ενημερώστε τον γιατρό σας ή τον πιστοποιημένο αδειούχο διατροφολόγο σε περίπτωση που χάνετε βάρος ή έχετε οποιαδήποτε ανησυχία σχετικά με τη διατροφή σας
- Η τήρηση του προτεινόμενου διατροφικού προγράμματος μπορεί να μη θεραπεύσει το πρόβλημα των νεφρών σας αλλά μπορεί να βοηθήσει στη μείωση ορισμένων συμπτωμάτων και να βελτιώσει το γενικό αίσθημα ευεξίας σας

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΜΙΑ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΑ;

Η συνιστώμενη δίαιτά σας μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τη νεφρική σας λειτουργία και τα αποτελέσματα εξετάσεων συμπεριλαμβανομένων των αιματολογικών εξετάσεων.

Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε την κατανάλωση αλατιού, πρωτεΐνης, φωσφορικών, ποτασίου ή υγρών αν τα στοιχεία αυτά δημιουργούν προβλήματα, ωστόσο ο διατροφολόγος σας θα το συζητήσει μαζί σας σε περίπτωση πρέπει να γίνει κάτι τέτοιο. Ορισμένα άτομα χάνουν



Θρεπτικά στοιχεία με τα ούρα οπότε πρέπει να παίρνουν συμπληρώματα. Χρησιμοποιείτε μόνο συμπληρώματα ή φάρμακα που συνιστά ο γιατρός σας. Άτομα με μοσχεύματα νεφρού έχουν πολύ λιγότερους περιορισμούς στη διατροφή τους.

Το πρόγραμμα διατροφής σας πρέπει να σχεδιαστεί από την ομάδα ιατρικής σας περίθαλψης λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές σας ανάγκες.

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ;

Η λήψη επαρκούς ενέργειας (kilojoules ή θερμίδες) είναι σημαντική για τη συνολική υγεία και ευεξία σας. Η ενέργεια βρίσκεται σε όλα τα τρόφιμα που καταναλώνετε. Το φαγητό είναι σημαντικό γιατί:

- Δίνει στο σώμα σας καύσιμα.
- Σας βοηθά να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος.
- Βοηθά το σώμα σας να χρησιμοποιήσει την πρωτεΐνη για τη δημιουργία μυών και ιστών.

Η διατήρηση υγιούς βάρους είναι επίσης σημαντική. Ορισμένα άτομα ίσως χρειάζεται να αυξήσουν το βάρος τους ή να παραμείνουν στο βάρος που έχουν. Ο πιστοποιημένος αδειούχος διατροφολόγος σας μπορεί να σας πει πώς να φτάσετε και να διατηρήσετε το βάρος σας σε υγιές επίπεδο.

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ;

Η λήψη της σωστής ποσότητας πρωτεΐνης είναι σημαντική για τη συνολική σας υγεία και επηρεάζει το πώς νιώθετε. Το σώμα σας χρειάζεται πρωτεΐνη για:

- την ανάπτυξη μυών
- την ανάπλαση ιστών
- την καταπολέμηση λοιμώξεων



Μπορεί να χρειαστεί να ακολουθήσετε ειδική διατροφή με περιορισμένες ποσότητες πρωτεΐνης. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τη ρύθμιση της ποσότητας αποβλήτων στο αίμα σας και να αυξήσει τη ζωή των νεφρών σας.

Αν κάνετε κάθαρση, έχετε αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνη. Ο γιατρός και ο διατροφολόγος σας μπορούν να συζητήσουν τους κατάλληλους τύπους και ποσότητες πρωτεΐνης για σας.

Η πρωτεΐνη προέρχεται από:

- Προϊόντα ζωικής προέλευσης, όπως αυγά, ψάρι, κρέας, κοτόπουλο, τυρί, γάλα και άλλα γαλακτοκομικά
- Ορισμένα προϊόντα φυτικής προέλευσης όπως ξηρούς καρπούς, φυστικοβούτυρο, φακές, φασόλια, σούπα οσπρίων, σαλάτα με όσπρια, ρεβύθια και χούμους

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΝΑΤΡΙΟ (ΑΛΑΤΙ) ;

Η κατανάλωση νατρίου συνδέεται με την υψηλή αρτηριακή πίεση και τον κίνδυνο μειωμένης νεφρικής λειτουργίας. Μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε την ποσότητα νατρίου στη διατροφή σας. Το νάτριο είναι ένα στοιχείο που υπάρχει φυσικά σε όλα τα τρόφιμα. Υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες στο επιτραπέζιο αλάτι και σε τρόφιμα με επιπλέον αλάτι. Ακόμη κι αν δεν χρησιμοποιείτε αλάτι στο μαγείρεμα ή στο τραπέζι, η διατροφή σας μπορεί να περιέχει υψηλές ποσότητες νατρίου διότι το νάτριο βρίσκεται σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα.

Ένας πιστοποιημένος αδειούχος διατροφολόγος μπορεί να σας δείξει πώς να διαβάζετε τις ετικέτες των τροφίμων έτσι ώστε να επιλέγετε τρόφιμα με χαμηλότερη περιεκτικότητα σε νάτριο όταν ψωνίζετε. Σε γενικές γραμμές, τα τρόφιμα που έχουν πολύ νάτριο περιλαμβάνουν:

- Αλμυρά καρυκεύματα και σος, όπως η σος σόγιας, η τεριγιάκι σος και το αλάτι σκόρδου ή κρεμμυδιού
- Οι περισσότερες κονσέρβες και ορισμένα κατεψυγμένα τρόφιμα
- Κατεργασμένα κρέατα όπως το ζαμπόν, το μπέικον, τα λουκάνικα και τα αλλαντικά
- Αλμυρά σνακ, όπως τα πατατάκια και τα κράκερ
- Τα περισσότερα φαγητά από εστιατόρια και σε πακέτο
- Σούπες σε κονσέρβα ή σε σκόνη όπως ατομικές σούπες νουντλς

Τα υποκατάστατα αλατιού έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ποτάσιο και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται χωρίς να συμβουλευθείτε τον ιατρό σας ή τον πιστοποιημένο αδειούχο διατροφολόγο σας.

Στη συνέχεια δίνονται μερικές συμβουλές για τη μείωση κατανάλωσης νατρίου:

- Περιορίστε τα επεξεργασμένα, "γρήγορα" τρόφιμα, όπως αυτά που προαναφέρθηκαν
- Μην προσθέτετε αλάτι στο μαγείρεμα
- Απομακρύνετε την αλατιέρα από το τραπέζι
- Χρησιμοποιείτε φρέσκα υλικά στο μαγείρεμα
- Δοκιμάστε φρέσκα ή αποξηραμένα μυρωδικά και μπαχαρικά αντί του αλατιού για να βελτιώσετε τη γεύση και το άρωμα των φαγητών
- Προσθέστε πιπέρι ή λεμόνι για γεύση

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΑΣΙΟ;

Το ποτάσιο είναι ένα σημαντικό στοιχείο στο αίμα που βοηθά τους μύες και την καρδιά σας να λειτουργούν καλά. Αν το ποτάσιο στο αίμα σας είναι παραπάνω ή λιγότερο απ' όσο χρειάζεστε μπορεί να είναι επικίνδυνο. Μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε την ποσότητα τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε ποτάσιο στη διατροφή σας. Ορισμένα άτομα πρέπει επίσης να πάρουν φάρμακα για να ελέγξουν την ποσότητα ποτασίου στο αίμα τους. Σχεδόν όλα τα τρόφιμα περιέχουν ποτάσιο σε κάποια ποσότητα. Ο πιστοποιημένος αδειούχος διατροφολόγος σας μπορεί να σας βοηθήσει να φτιάξετε ένα πρόγραμμα διατροφής που θα σας παρέχει τη σωστή ποσότητα ποτασίου. Ανατρέξτε στο βιβλίο *'Επιστροφή στο μενού'* για ιδέες συνταγών με μειωμένο ποτάσιο, αν το θέμα σας αφορά.



Το ποτάσιο βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες σε φρούτα και λαχανικά όπως:

- Πατάτα, γλυκοπατάτα, κολοκύθα
- Τομάτα, αβοκάντο, φασόλια (π.χ. φασόλια, σόγια) και φακές
- Μπανάνα, custard apple, ή φρούτα με σκληρό κουκούτσι όπως τα νεκταρίνια
- Αποξηραμένα φρούτα, χυμός λαχανικών και ελιές

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΦΩΣΦΟΡΙΚΟ ΑΛΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ;

Το φωσφορικό άλας και το ασβέστιο είναι στοιχεία που βρίσκονται στο αίμα και τα οστά σας. Βοηθούν στο να διατηρούνται τα οστά δυνατά και υγιή. Με τη χρόνια νεφροπάθεια, τα νεφρά σας ενδέχεται να μην μπορούν να αφαιρέσουν αρκετό φωσφορικό άλας από το αίμα σας. Αυτό προκαλεί την υπερβολική αύξηση του επιπέδου του φωσφορικού άλατος στο αίμα σας. Ένα πολύ υψηλό επίπεδο φωσφορικού άλατος στο αίμα μπορεί να προκαλέσει κνησμό και απώλεια ασβεστίου από τα οστά σας. Τα οστά σας μπορεί να αδυνατίσουν και να σπάνε εύκολα. Η αποφυγή μεγάλων

ποσοτήτων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε φωσφορικό άλας μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε το επίπεδο του φωσφορικού άλατος στο αίμα σας.

Το φωσφορικό άλας υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες στα παρακάτω τρόφιμα:

- Γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, τυρί, γιαούρτι και παγωτό
- Ξηρά όσπρια και μπιζέλια, όπως φασόλια, φάβα και φακές
- Ξηροί καρποί και φυστικοβούτυρο
- Ποτά όπως κακάο, μπίρα και αναψυκτικά τύπου κόλα

Ο γιατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει ένα φάρμακο για τη δέσμευση του φωσφορικού άλατος το οποίο μπορείτε να παίρνετε μαζί με τα γεύματά σας και τα σνακ που περιέχουν φωσφορικό άλας. Αυτό χορηγείται για τη μείωση της ποσότητας φωσφορικού άλατος που απορροφάται από τα τρόφιμα που καταναλώνετε. Τα φάρμακα που δεσμεύουν το φωσφορικό άλας λαμβάνονται με το φαγητό και λειτουργούν ως παγίδες για το φωσφορικό άλας στο στομάχι πριν να μπορέσει να κυκλοφορήσει στο αίμα. Για να λειτουργήσουν σωστά, τα φάρμακα που δεσμεύουν το φωσφορικό άλας πρέπει να λαμβάνονται αμέσως πριν από κάθε γεύμα ή σνακ που περιέχει υψηλή ποσότητα φωσφορικού άλατος. Ο πιστοποιημένος αδειούχος διατροφολόγος σας μπορεί να σας βοηθήσει να αντιστοιχίσετε το συνταγογραφημένο φάρμακό σας για τη δέσμευση του φωσφορικού άλατος με το πρόγραμμα διατροφής σας.

Τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα εξισορροπούνται χρησιμοποιώντας φάρμακα που ελέγχουν την ποσότητα του ασβεστίου που λαμβάνεται από τα τρόφιμα. Το Calcitriol είναι ενεργός βιταμίνη D και βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου από το αίμα στο στομάχι. Παίρνετε μόνο συμπληρώματα ή φάρμακα που συνιστά ο γιατρός σας ή ο πιστοποιημένος αδειούχος διατροφολόγος σας.

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΥΓΡΑ;

Υγρά είναι οποιαδήποτε τρόφιμα που είναι σε υγρή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου, μεταξύ των οποίων το παγωτό, το γιαούρτι και τα παγάκια. Υγρά περιέχονται επίσης και σε φαγητά όπως μαγειρεμένα ζυμαρικά και ρύζι, συστατικά σαλάτας, σούπες και καρπούζι.

Αν τα επίπεδα των υγρών σας είναι πολύ χαμηλά, η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει χαμηλή αρτηριακή πίεση. Για άτομα με φίστουλα, η χαμηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να προκαλέσει τη διακοπή ροής αίματος στη φίστουλα. Αν τα επίπεδα υγρών αυξηθούν υπερβολικά, η αρτηριακή σας πίεση μπορεί να αυξηθεί προκαλώντας συσσώρευση υγρού στους πνεύμονές σας και αναπνευστικά προβλήματα. Η σωστή διαχείριση των επιπέδων των υγρών βοηθά στη διατήρηση υγιούς αρτηριακής πίεσης και της αποφυγής θρόμβων στη φίστουλα.



Η ομάδα ιατρικής φροντίδας θα σας ενημερώσει να πρέπει να περιορίσετε τα υγρά και πόσα υγρά μπορείτε να προσλαμβάνετε καθημερινά.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υγεία των νεφρών ή το παρόν θέμα, επικοινωνήστε με τον οργανισμό Kidney Health Australia: Γραμμή επικοινωνίας ενημέρωσης για τους νεφρούς (χωρίς χρέωση) στο 1800 4 543 639 ή επισκεφθείτε τον ιστοχώρο www.kidney.org.au

Το παρόν υλικό προορίζεται ως γενική εισαγωγή στο θέμα αυτό και δεν έχει σκοπό να υποκαταστήσει τις συστάσεις του ιατρού σας ή άλλου επαγγελματία ιατρικής περίθαλψης. Καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες είναι σχετικές για τους αναγνώστες και ισχύουν για όλες τις πολιτείες στην Αυστραλία. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο οργανισμός αναγνωρίζει ότι η εμπειρία κάθε ατόμου είναι ξεχωριστή και προσωπική και ότι υπάρχουν διαφορές στη θεραπεία και τη διαχείριση λόγω προσωπικών περιστάσεων, του επαγγελματία υγείας και της πολιτείας στην οποία κατοικεί ο ασθενής.

Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνείτε πάντα με τον ιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας.

Η Kidney Health Australia αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη την πολύτιμη συμβολή του Τμήματος Διαιτολογίας και Διατροφής του Νοσοκομείου Πριγκίπισσας Αλεξάνδρας (Μπρισμπέιν) για τη δημιουργία αυτού του ενημερωτικού υλικού.

Αναθεωρήθηκε τον Αύγουστο 2012

Αν έχετε πρόβλημα ακοής ή ομιλίας, επικοινωνήστε με την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης, National Relay Service www.relayservice.com.au:

- Τηλέφωνο για χρήστες ΤΤΥ 1800 555 677 και έπειτα ζητήστε το 1800 454 363
- Τηλέφωνο για χρήστες Ομιλίας και Ακρόασης 1800 555 727 και έπειτα ζητήστε το 1800 454 363
- Χρήστες αναμετάδοσης ίντερνετ - www.relayservice.com.au - “Κάντε μία κλήση αναμετάδοσης ίντερνετ τώρα” έπειτα ζητήστε το 1800 454 363