

ИСХРАНА И БУБРЕЖНА СЛАБОСТ

Страна1/3



Ако имате бубрежна болест, внимавањето на исхраната може да биде предизвик, но може и позитивно да влијае на тоа како се чувствувате, како и на другите терапии што можеби ви се потребни. Важно е да прифатите дека со напредувањето на бубрежната болест, повеќе од веројатно е дека вашите диететски потреби ќе се сменат. Важно е да прифатите и дека секој човек со бубрежна болест е различен, дека претпочита различна храна и има различни индивидуални диететски потреби.

За тоа што може да јадете и пиете, најдобро е да зборувате со диететичар кој има искуство со лица кои страдаат од бубрежна болест. Тој ќе оцени што јадете моментално и ќе ве посветува доколку се потребни промени.

Диететската проценка вклучува преглед на внесот на енергија и на важни хранливи материи:

- протеини;
- натриум/сол;
- калиум;
- фосфат;
- течности;
- масти;
- јаглехидрати.

Советувањето се врши индивидуално и притоа се има предвид што сакате да јадете, како се чувствувате, возраста, животниот стил, тежината, мускулната големина, здравствената состојба и крвната слика. Можно е на почетокот предложените промени да ви изгледаат мали, но со напредувањето на болеста, можеби ќе бидат потребни поголеми промени.

За да извлечете максимум од консултацијата со диететичарот:

- запишувајте што јадете во текот на неколку дена и понесете ги белешките на консултацијата;
- понесете ја со вас листата на лекови;
- доколку обично некој друг готви за вас – нека дојде и тоа лице на прегледот;
- поставувајте прашања за да знаете што треба да правите и зошто;
- одете на редовни контроли за да го следите вашиот напредок.



важни елементи на здрава исхрана

Енергија

Како што на автомобилот му е потребен бензин, така на организмот му е потребно гориво. Внесувањето на потребното количество енергија (килоџули или калории) е важно за целокупното здравје и добросостојба, како и за телесната тежина.

Јаглехидратите и мастите се главните извори на енергија на организмот:

- ако внесот на протеини е ограничен во вашата диета, вашите енергетските потреби може да се задоволат со зголемување на внесот на масти и јаглехидрати;
- јаглехидратите ги има во храна од типот на леб, житарици, ориз, тестенини, нудлси и житни растенија;
- одберете „добри масти“, како што се полинезаситените и/или мононезаситените масти кои ги има во маслиново, сончогледово, и во масло од маслена репка.

Протеини

Внесувањето на доволна количина на протеини е важно за целокупното здравје. Организмот има потреба од протеини за:

- градење на мускулите;
- поправање на ткивата;
- борење со инфекции.

Сепак, ако имате бубрежна болест, честопати е важно да се контролира внесот на храна богата со протеини, за да се минимизира создавањето на отпадни материји. Потребите од протеини исто така се менуваат кога се прима дијализа, и за нив треба да разговарате со диететичарот.

Протеините ги има во:

- храна од животинско потекло како јајца, риба, месо, пилешко месо;
- млечни производи како сирење, млеко и јогурт;
- протеини има и во храна од растително потекло како што е јаткастото овошје, путер од кикирики, леќа, печен грав, мешавина за супа од грав, мешавина за салата од грав и леблеби, но оваа храна е понекогаш помалку подобна бидејќи содржи калиум и фосфор.



Фосфат

Контролирањето на фосфор во исхраната е важно во секој стадиум од бубрежната болест. Во многу случаи, со намалувањето на внесот на протеини ќе се намали и внесувањето на фосфор. Понекогаш потребни се исто така и лекови - фосфатни врзувачи за да се намали количеството на фосфат што влегува во крвотокот.

Фосфатните врзувачи дејствуваат во цревата, каде што се врзуваат за фосфорот во храната и на тој начин дел од фосфатот се отстранува преку движењето на цревата. Поради тоа, многу е важно да земате фосфатни врзувачи кога јадете. Диететичарот може да ве посветува како најдобро да ги вклопите фосфатните врзувачи во планот за оброци.

Натриум (сол)

Натриумот е минерал кој е природна состојка на храната, а често се додава и во спакуваната и преработена храна. Тој влијае на количината на течност што се задржува во организмот.

Премногу сол и течност може да предизвика:

- висок крвен притисок;
- отекување на глуждовите, стапалата, дланките и потеченост под очите;
- задишеност;
- зголемено количество на протеини во урината.

Внесувањето на многу натриум исто така предизвикува и жед, која станува уште понагласена кога количината на урина се намалува (обично по започнување со дијализа).

Во типична храна што содржи многу натриум се вбројуваат:

- зачини од типот на универзални зачини, бибер со лимон, сол со лук, сол;
- сосови како што се соја, сос од црн грав и теријаки сос;
- конзервирани и некои замрзнати јадења;
- преработено месо како шунка, сланина, колбас, сувомеснато и ладни меса;
- солени грицкалки како што се чипс и крекери;
- мешавини за булјон и готови супи;
- готови јадења;
- внимавајте на замените за солта зашто некои содржат калиум наместо натриум.

Калиум

Калиумот го има во речиси секоја храна. Многу видови здрава храна, како овошјето, зеленчукот и млечните производи содржат многу калиум. Ако имате бубрежна болест,

честопати внесувањето на ваква храна треба да се контролира. Ова може да значи избегнување на одредени видови овошје и зеленчук, и помало и поретко консумирање на други. Важно е диететичарот да ве посветува како најдобро да вклучите производи од сите групи на храна за да задржите општ здрав план за јадење, со ниско ниво на калиум.

Кога сте на дијализа, потребниот внес на калиум ќе зависи од дијализата што сте ја одбрале. Потребата од ограничен внес на калиум е повообичаена кај лица кои примаат хемодијализа. Всушност, ако сте на перитонеална дијализа, можеби ќе треба да го зголемите внесот на калиум. Некои луѓе треба да земаат и лекови за контролирање на нивото на калиум во крвта.

Течности

Потребниот внес на течности е различен за различни стадиуми од бубрежната болест. Некои луѓе треба да пијат могу течности, а други пак можеби ќе треба да го ограничат внесувањето. Внесот на течности што ќе ви се препорача, ќе зависи од количината на урина, задржаната течност и крвниот притисок. Обично количината на урина се намалува со должината на третманот со дијализа. Во тој случај, внесувањето на течности треба да се усклади. Запомнете дека течната храна спаѓа во внес на течности.

Течностите опфаќаат:

- вода и коцки од мраз;
- чај, кафе, овошни сокови, безалкохолни пијалоци, млеко и млечни производи;
- сок од печено месо, сосови и супи;
- сладолед, желе, крем и јогурт.

Како да се одржи здрава тежина

Одржувањето на здрава тежина може да ви го олесни управувањето со здравјето. Некои луѓе со бубрежна болест не сакаат да јадат, или им е тешко да јадат доволно храна за да останат здрави. Неисхранетост може да настапи при несоодветно внесување храна, кога организмот не ги добива потребните количества на витамини, минерали и други потребни хранливи материи. Ова е повообичаено за луѓе кои се доближуваат до моментот кога ќе им биде потребна дијализа, но може да продолжи и кога ќе се почне со дијализа.

Многу е важно да се обидете да се придржувате до планот за јадење што ви го препорачал диететичарот, дури и ако не ви се јаде. Ако непредвидено губите тежина, или ако нешто ве мачи во врска со исхраната, обратете се до вашиот лекар или диететичар.

Зголемувањето на телесната тежина може исто така да биде сериозен проблем. Пристапот до дијализа може да биде потежок ако страдате од преголема тежина. Преголемата тежина може исто така да значи дека не сте погодни за операција за трансплантација. Ако зголемувањето на тежината е проблем, вашиот диететичар може да ви помогне преку подготвување на диета за слабеење, погодна за бубрезите.

За повеќе информации околу здравјето на бубрезите или оваа тема, обратете се на *Kidney Health Australia*: информативна линија за бубрези (бесплатен повик) на 1800 454 363 или интернет страна www.kidney.org.au

Овој информативен документ е замислен како општ вовед во оваа тема и нема за цел да го замени советот на вашиот доктор или друг здравствен работник. Целосно внимание е посветено на тоа информациите да бидат релевантни за читателот и важечки во секоја држава во Австралија. Се нагласува дека *Kidney Health Australia* признава дека искуството на секое лице е индивидуално и дека постојат варијации во третманите и справувањето кои се должат на личните особености, на здравственото лице и различните држави. Доколку ви се потребни повеќе информации, секогаш обратете се до вашиот лекар или друг здравствен работник кој се грижи за вашето здравје.

Ревидирано во септември 2013 год.

Ако имате оштетен слух или говор, обратете се на *National Relay Service* [Национален релеј центар] на 1800 555 677 или www.relayservice.com.au. За сите видови услуги побарајте го бројот 1800 454 363.