

NUTRICIÓN E INSUFICIENCIA RENAL



Página 1/4

Manejar qué se puede comer cuando se padece una enfermedad renal puede representar un desafío, pero también puede tener una influencia positiva en la forma en que uno se siente y en los tratamientos que podría necesitar. Es importante reconocer que a medida que la enfermedad renal avanza, es muy probable que las necesidades dietarias cambien. También es importante reconocer que cada persona que sufre una enfermedad renal es diferente y tiene distintas preferencias en cuanto a alimentos y a necesidades dietarias individuales.

Un nutricionista experimentado en enfermedades renales es el profesional indicado para hablar con usted acerca de lo que puede comer y beber. El nutricionista evaluará lo que está comiendo actualmente y lo aconsejará si considera que es necesario realizar cambios.

La evaluación nutricional incluye una revisión de la ingesta de energía y de nutrientes importantes como:

- Proteína
- Sodio/sal
- Potasio
- Fosfato
- Líquido
- Grasa
- Carbohidrato

Se brinda asesoramiento de forma personalizada, teniendo en cuenta qué le gusta comer, cómo se siente, cuál es su edad, su estilo de vida, su peso, el tamaño de sus músculos, su estado de salud y los resultados de sus análisis de sangre. Es posible que descubra que los cambios sugeridos inicialmente son pequeños, pero a medida que avanza la enfermedad renal, se pueden requerir cambios más significativos.

Qué puede hacer para aprovechar al máximo la consulta con el nutricionista:

- Tome nota de lo que come durante algunos días y llévelo a la consulta.
- Lleve la lista de su medicación
- Si alguien le cocina habitualmente, vaya a la consulta acompañado por esa persona.
- Formule preguntas para saber qué debe hacer y por qué.
- Organice citas regulares de seguimiento para controlar su propio progreso



COMPONENTES IMPORTANTES DE UNA DIETA SALUDABLE

Energía

Al igual que su automóvil que necesita gasolina, su cuerpo necesita combustible. Es importante obtener la cantidad adecuada de energía (kilojulios o calorías) para mantener un buen estado de salud, bienestar general y un buen peso corporal.

Los carbohidratos y las grasas son las principales fuentes de energía del cuerpo:

- Si la dieta está restringida en calorías, las necesidades de energía pueden satisfacerse aumentando la ingesta de grasas y carbohidratos.

- Los carbohidratos provienen de alimentos como el pan, los cereales, el arroz, las pastas, los fideos y los cereales.
- Elija "grasas de buena calidad" como grasas poli insaturadas o no saturadas que se encuentran en el aceite de oliva, de canola y de girasol.

Proteína

Obtener la cantidad adecuada de proteínas es importante para su estado general de salud. Su cuerpo necesita proteínas para:

- Desarrollar músculos
- Reparar tejidos
- Combatir infecciones

Sin embargo, si sufre una enfermedad renal, a menudo es importante controlar la cantidad de alimentos ricos en proteínas que consume para minimizar la acumulación de desperdicios. Los requisitos de proteínas también cambian cuando se encuentra en diálisis y debe analizarlos con su nutricionista.

Las proteínas provienen de:

- Alimentos de origen animal, como huevos, pescado, carne roja, pollo
- Productos lácteos como queso, leche y yogurt
- Los alimentos que provienen de plantas, como las nueces, la mantequilla de maní, las lentejas, los frijoles con salsa de tomate, la sopa de frijoles, la ensalada de frijoles y los garbanzos también contienen proteínas pero suelen ser menos convenientes debido a su contenido de potasio y fósforo



Fosfato

Controlar el fósforo de la dieta es importante en todas las etapas de la enfermedad renal. En muchos casos, reducir la ingesta de proteínas también reducirá la ingesta de fósforo. En ocasiones, también se necesitan medicamentos fijadores de fosfato para reducir la cantidad de fosfato que llega al torrente sanguíneo.

Los fijadores de fosfato actúan en los intestinos al unirse al fósforo de los alimentos y el resultado final es la eliminación de parte del fosfato a través de los movimientos del intestino. Es por ello que es muy importante tomar fijadores de fosfato con las comidas. Un nutricionista puede ofrecerle orientación acerca de los mejores fijadores de fosfato para su dieta.

Sodio (sal)

El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos. También suele agregarse a los alimentos envasados y procesados. Afecta la cantidad de líquido que retiene el cuerpo.

Demasiado sodio y líquido pueden causar:

- Presión arterial alta
- Hinchazón de los tobillos, los pies, las manos y bolsas debajo de los ojos
- Dificultad para respirar
- Aumento de proteína en la orina

El consumo abundante de sodio también da sed, lo que cobra aún más importancia cuando disminuye la producción de orina (generalmente después de comenzar la diálisis).

Normalmente, los alimentos que contienen mucho sodio incluyen:

- Condimentos comunes como el limón, la pimienta, la sal de ajo.
- Salsas como la de soja, de frijoles negros y la salsa teriyaki

- Alimentos enlatados y algunos alimentos congelados
- Carnes rojas procesadas como el jamón, el tocino, las salchichas, los fiambres y los cortes fríos
- Bocadillos como papas fritas y galletas
- Caldos y sopas envasadas
- Comida para llevar
- Tenga en cuenta que algunos sustitutos de la sal contienen potasio en lugar de sodio

Potasio

Casi todos los alimentos contienen cierta cantidad de potasio. Muchos alimentos saludables como frutas, verduras y productos lácteos tienen un alto contenido de potasio. Si padece una enfermedad renal, debe controlar el consumo de estos alimentos. Esto significa evitar la combinación de ciertas frutas y verduras, mientras que para otras personas baste con consumirlas con menos frecuencia. Es importante obtener el consejo de un nutricionista acerca de la mejor manera de incluir alimentos de los grupos de alimentos para mantener una dieta general saludable con bajo contenido de potasio.

La cantidad de potasio que debe consumir cuando está en diálisis depende del tipo de diálisis que elija. Lo más común es restringir la ingesta de potasio si se está sometiendo a hemodiálisis. De hecho, si se está sometiendo a una diálisis peritoneal, puede aumentar la ingesta de potasio. Es posible que algunas personas también deban tomar medicación para controlar la cantidad de potasio en sangre.

Líquido

La cantidad de consumo de líquido varía durante las diferentes etapas de la enfermedad renal. Algunas personas deben beber grandes cantidades de líquido, mientras que otras quizás deban limitar el consumo de líquidos. El consumo sugerido de líquido dependerá de la producción de orina, de la retención de líquido y de la presión arterial. La producción de orina normalmente baja cuanto más se prolongue la diálisis. Cuando esto suceda, se debe regular el consumo de líquido. Recuerde que se deben incluir alimentos líquidos en los líquidos permitidos.

Los líquidos incluyen:

- Agua y cubitos de hielo
- Té, café, jugos, bebidas sin alcohol, leche y derivados de la leche
- Jugos de la carne, salsas y sopas
- Helado, gelatina, crema y yogurt

MANTENERSE EN UN PESO SALUDABLE

Mantenerse en un peso saludable puede facilitar el cuidado de su salud. Algunas personas con enfermedad renal no sienten ganas de comer o tienen dificultades para comer lo suficiente para mantenerse saludables. Se puede desarrollar una desnutrición si la ingesta de alimentos no es la adecuada y el cuerpo no obtiene las cantidades correctas de vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios. Esto es más común en personas que están a punto de necesitar diálisis, pero también puede persistir una vez que se comience con ella.

Es muy importante intentar mantenerse dentro de la dieta que le sugirió el nutricionista, aún si no tiene deseos de comer. Coméntele a su médico o nutricionista si está perdiendo peso que no estaba planificado o si tiene alguna inquietud con respecto a la dieta.

El aumento de peso también puede ser un problema serio. Si tiene sobrepeso puede resultar más difícil acceder a la diálisis. Tener sobrepeso también puede significar no reunir los requisitos necesarios para un trasplante. Si el aumento de peso es un problema, el nutricionista puede ayudarlo con una dieta especial para perder peso indicada para insuficiencias renales.

Para obtener más información acerca de la salud renal o de este tema, póngase en contacto con Kidney Health Australia: Línea de información renal (llamada gratuita) al 1800 454 363 o visite su sitio web en www.kidney.org.au

El objetivo de este material es ofrecer una introducción general al tema y su propósito no es sustituir el consejo de su médico o de otro profesional de la salud. Se han tomado todos los recaudos para garantizar que la información sea importante para el lector y pueda aplicarse en todos los estados de Australia. Debe tenerse en cuenta que Kidney Health Australia reconoce que la experiencia de cada persona es individual y que se producen variaciones en el tratamiento y en el manejo debido a circunstancias personales, el profesional de la salud y el estado en el que resida. En caso de requerir más información, consulte siempre con su médico o profesional de la salud.

Revisado en septiembre de 2013

Si tiene dificultades auditivas o visuales, póngase en contacto con el National Relay Service al 1800 555 677 o a través de www.relayservice.com.au. Para todos los tipos de servicios, llame al 1800 454 363.