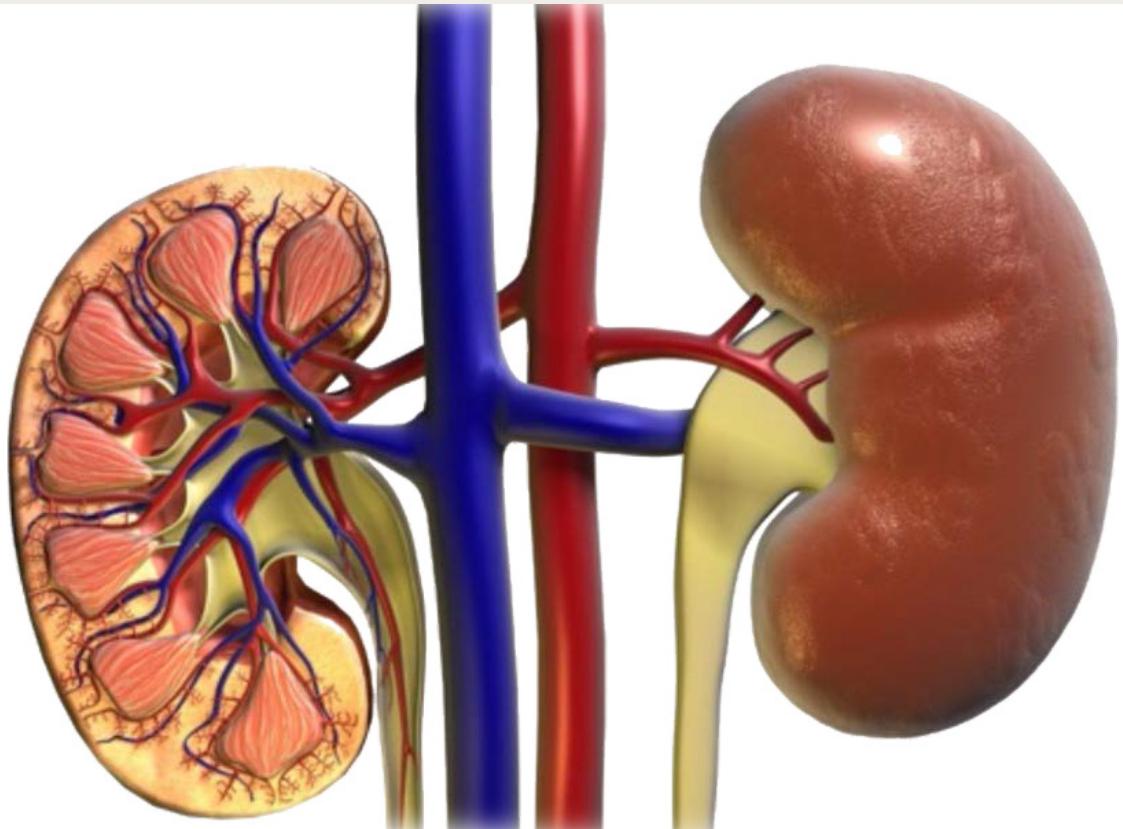


# Основы правильного питания пациентов с хронической почечной недостаточностью



Этот буклете создан для пациентов с заболеванием почек

abbvie



## **Дорогой читатель!**

Если в твои руки попало это издание, значит Ты или близкий и важный для Тебя человек болен хронической почечной недостаточностью.

В основе лечения каждого заболевания лежит соответствующий образ жизни, питание и назначенное врачом лечение. Ты сам можешь повлиять на процесс лечения, питаясь соответственно своему заболеванию, обеспечивая свой организм необходимыми веществами, не вредя ему излишествами.

Зачастую пациенты с хронической почечной недостаточностью стараются полностью исключить из рациона питания белки, но это не правильно, потому что таким образом мы не можем остановить прогрессирование болезни, а вот иммунную систему портим.

Примерно так же и с употреблением воды. До сих пор в обществе бытует мнение, что повышенное употребление жидкости способствует работе почек. Для пациентов, которым применяют заместительную терапию почек, прием жидкости очень индивидуальная вещь, поэтому, никогда не нужно стесняться спрашивать об этом своего лечащего врача.

В издании с помощью графиков отражено количество воды, калия, натрия, фосфора в разных продуктах, их группах. Это сделано с целью, что бы Ты мельком взглянув, понял, насколько тебе этот продукт необходим или нуждается в ограничении.

Данные примеры меню не эталон, они разработаны для того, чтобы вдохновить Тебя питаться вкусно и полезно. Чтобы Ты как можно реже слышал от своего врача: «Ваш вес (калий, фосфор) опять повышен».

**Запомни, что нет плохих или хороших продуктов, это зависит от съеденного количества продукта.**

**Еще Парацельс сказал: «Все - яд, все – лекарство; то и другое определяет доза».**

***Пусть у Тебя получится вкусно и полезно!***

*Доктор Линда Мичуле, нефролог, заведующая отделением гемодиализа Зиемелькурземской региональной больницы.*

## Основные проблемы питания у пациентов с ХПН:

- Ограничение приема жидкости
- Снижение количества белка в питании
- Недостаточный прием калорий
- Фосфор
- Кальций
- Натрий
- Железо
- Калий

Это все рождает непонимание среди пациентов, что и сколько человек может есть, пить, и можно ли вообще что-то? Зачастую это заканчивается преувеличением, когда пациенты вообще отказываются от приема белка, что приводит к мальнутриции (недостаток белка и энергии), а это способствует прогрессированию заболевания, развитию осложнений (инфекции, переломы, опухоли и т.д.).

Или напротив, пациенты не придают должного значения питанию в связи со своим заболеванием, что создает много опасных ситуаций для жизни. Например, считая, что больному человеку нужно есть много фруктов, пациент, у которого тяжелая почечная недостаточность, начинает есть виноград, бананы, что приводит к перебоям сердцебиения, связанных с гиперкалиемией.

## **Основные причины мальнутриции у пациентов с хронической почечной недостаточностью:**

- Потеря белка во время диализа
- Аноморексия
- Частая госпитализация
- Недостаточный диализ
- Сопутствующие заболевания
- Воспаления
- Бедность



**Пациентам с хронической почечной недостаточностью необходимо потреблять белки, чтобы обеспечивать все жизненно важные функции организма.**

Пациентам, которым не применяют заместительную терапию почек, нужно употреблять 0,6 – 1 г / кг / сутки.

Пациентам, которым делают диализ 1 – 1,5 г/кг/сутки.

## **Сколько жидкости может употреблять пациент с ХПН:**

- Суточная норма  
=  
количество мочи за сутки + 500 мл
- Жидкость содержат все продукты!
- Даже в хлебе 40% от общей массы – вода
- Чрезмерное употребление жидкости не восстановит утраченную функцию почек

## **Внимание!**

- Чтобы уменьшить чувство жажды, не употребляй соленые, очень сладкие блюда
- Чтобы уменьшить жажду, употребляй только питьевую воду
- Жажду так же может уменьшить полоскание рта прохладной водой, не проглатывая ее
- Всегда знать сухой вес пациента (это вам скажет врач)

## Предполагаемая суточная доза:

Белки	0,6 – 1,2 г/кг/сутки
Калории	35 ккал/кг/сутки
Фосфор	600 – 800 мг
Натрий	< 1,5 г/сутки
Калий	< 2 г/сутки

## Основы диеты с пониженным содержанием натрия

Натрий – хорошо доступный природный минерал, который содержится практически во всех продовольственных продуктах и в воде.

Соль состоит из натрия и хлора. Зачастую натрий и соль люди воспринимают как синонимы.

Натрий очень важен в регуляции кровяного давления в организме, которое впоследствии влияет на всю работу организма. Особенно на сердце и почки.

К сожалению, современные люди с питанием употребляют слишком много соли. В среднем в Европе, США человек потребляет 3500 мг натрия.

Для здоровых людей рекомендуемая суточная доза натрия составляет до 2000 мг/сутки. Пациентам с отеками, повышенным артериальным давлением, сердечной недостаточностью и заболеваниями почек рекомендуемая суточная доза 1000 – 1500 мг.

# Содержание соли в часто употребляемых блюдах

## Блюда с высоким содержанием соли

Быстрые закуски, блюда (особенно бургеры, пиццы, хот-доги, готовая китайская, мексиканская еда и т.д.)

Оливки, соленые орешки, чипсы

Консервированная фасоль, кукуруза, горошек, различные соусы, предназначенные к употреблению после разогревания

Готовые соусы для салатов, кетчупы, майонезы

Консервированные супы

Хлопья для завтрака

Арахисовое масло

Хлеб, крекеры, мафины, пончики и т.п.

Сыры, особенно камамбер, рокфор

Салами, сосиски, сушеные и копченые мясные продукты

Маринованная, копченая рыба, рыбные консервы (в том числе килька, шпроты, анчоусы)

## Блюда с низким содержанием соли

Фрукты, фруктовые соки

Напитки

Салаты

Несоленые орешки

Крупы, макароны

Яйца, молоко, йогурт, мороженое

Шоколад

Свежее мясо, рыба

Творог

Газированные напитки

Алкогольные напитки



## Как ограничить прием соли:

- Готовить дома
- Избегать посещений кафе с быстрыми закусками, не употреблять в ежедневном рационе консервированные продукты быстрого приготовления
- Включать в рацион свежие овощи, мясо, рыбу
- Для улучшения вкуса больше использовать лимон, белый винный уксус, приправы
- Покупая хлеб, ознакомиться с содержанием соли на этикетке
- Не досаливать уже готовые продукты

### Внимание!

Не смотря на то, что приправы (растения) содержат натрий, их надо использовать в рационе, потому что в одной порции человек съедает не больше 10 – 15 г.



# Основы диеты с пониженным содержанием пуринов

- Подагра одно из давно известных людям заболеваний, которое связывают с питанием.
- Подагру вызывает высокий уровень мочевой кислоты в крови. Кристаллы мочевой кислоты оседают в кровеносных сосудах (способствует развитию атеросклероза), в почках (уратовые камни), но прежде всего в суставах, соединительных тканях, вызывая боль.
- Подагра сама по себе может стать причиной хронической почечной недостаточности, но так же и у пациентов с поражением почек наблюдается повышенный уровень мочевой кислоты, который может вызвать секундарный уратный артрит.
- Пациентам, у которых повышен уровень мочевой кислоты в крови, нельзя превышать употребление пуринов больше 100 – 150 мг/сутки.

## Продукты с очень высоким содержанием пуринов (150 – 825 мг/100г):

килька  
густые мясные бульоны (мясной холодец!)  
печень  
сердце  
почки  
селедка  
сардины  
шпроты  
морепродукты (креветки, мидии, морские гребешки)  
изделия из дрожжевого теста

**Продукты с высоким содержанием пуринов (50 – 150 мг/100г):**

мясо (куриное)  
грибы  
рыба  
бобовые культуры  
шпинат, щавель  
цернозерновые крупы

**Продукты с низким содержанием пуринов (10 – 50 мг/100г):**

сыр  
яйца  
фрукты  
овощи  
молочные продукты  
орехи



## **Основы диеты с пониженным содержанием калия**

У здорового человека избыточное содержание калия в крови невозможно, потому что почки хорошо справляются, выводя его с мочой. При многих заболеваниях даже рекомендуют принимать калий дополнительно. Например, пациентам с хроническими диареями, а так же при приеме некоторых медикаментов, когда наблюдается повышенная потеря калия из организма (мочегонные, слабительные).

Но у пациентов с хронической почечной недостаточностью по-другому, когда почки больше не могут выводить лишний калий из организма. Повышению уровня калия способствует так же прием некоторых медикаментов (спиринолактон, многие препараты, которые принимают при лечении повышенного артериального давления). Рекомендуемая суточная доза калия для здорового человека 4700 – 5000 мг. Пациенту с хронической почечной недостаточностью, в зависимости от стадии заболевания, вида заместительной терапии почек, рекомендуется не превышать прием калия 2000 мг.

**Главный источник калия фрукты, овощи. Достаточно много калия содержится в молоке и мясных продуктах.**



<b>Овощи с низким содержанием калия</b>	<b>Фрукты и ягоды с низким содержанием калия</b>
кабачки	черника
огурцы	клубника
паприка	лимон
листовой салат	груши
<b>Овощи с высоким содержанием калия</b>	<b>Фрукты и ягоды с высоким содержанием калия</b>
авокадо	абрикосы
свекла	бананы
брюссельская капуста	виноград
сельдерей	финики
кольраби	киви
грибы	мандарины
картошка	апельсины
тыква	
помидоры	
шпинат	

## Внимание!

- Количество калия в овощах можно значительно уменьшить - очистить их от кожуры и замочить в холодной воде, как минимум на 4 часа, потом воду слить. После вымачивания овощи можно готовить по своему усмотрению (варить, жарить, тушить и т.д.)
- Очень много калия содержат все сушеные фрукты и ягоды.
- Много калия в овощных и фруктовых соках, поэтому для утоления жажды их лучше не использовать.



# Значение уровня фосфора для вашего организма

## Хотим помочь Вам понять:

- Что такое фосфор? Для чего он нужен?
- Почему у вас повышенный уровень фосфора в крови?
- Что такое кальций?
- Почему важно знать уровень фосфора и кальция в крови?
- Как контролировать уровень фосфора?
- Какие основные принципы диеты?

## Что такое фосфор?

Фосфор это природное минеральное вещество, которое содержит Ваш организм. Фосфор человек получает вместе с пищей. Некоторые продукты содержат очень много фосфора: орехи, зерновые, мясо, бобовые – фасоль, горох. Очень высокий уровень содержания фосфора в молочных продуктах, а также в некоторых прохладительных напитках – квас, кола и т.д. В Вашем организме фосфор содержится в основном в виде фосфата, который вместе с кальцием обеспечивает Вам здоровье зубов и костей. Фосфор встречается так же и в составе фосфолипидов, которые являются основными составными частями клеточных мембран. Фосфор не заменим для образования и сохранения энергии в организме человека, потому что соединения фосфора обеспечивают ее перенос – АТФ (аденозитрифосфат) и КФ (креатининфосфат). Без фосфора также было бы невозможно сохранение генетической информации и передача ее последующим поколениям, т.к. фосфор включается в состав нуклеиновых кислот (ДНК и РНК). Фосфор в организме человека обеспечивает нормальный кислотно-щелочной баланс в крови, а так же участвует в присоединении гемоглобина к красным кровяным тельцам крови, таким образом участвуя в обеспечении кислородом тканей. Поэтому не удивительно, что нормальный уровень фосфора в крови обеспечивает здоровье Вашему организму.

## Почему у Вас высокий уровень фосфора в крови?

Если Ваши почки не здоровы и снижена или прекратилась их функция – лишний фосфор не выводится с мочой. В результате чего происходит повышение уровня фосфора в крови, что называется гиперфосфатемией.

Повышенный уровень фосфора в крови вызывает изменения Вашем организме.

У Вас могут появиться изменения самочувствия:

- Запор, нарушения аппетита, тошнота, боль в животе
- Боль в костях
- Зуд
- Нарушения сознания, сонливость.

Слишком большое содержание фосфора в крови способствует вымыванию кальция из костей, что приводит к ряду проблем в работе многих органов и систем.

#### **Кости:**

- Боль в костях, снижение их прочности
- Чаще могут случаться переломы
- Начинается болезнь костей, которая называется почечная остеодистрофия.

#### **Кровеносные сосуды:**

- Соли кальция и фосфора могут забить сосуды головы, что может привести к инсульту
- Могут забиться сосуды рук и ног, что может привести даже к их ампутации
- Забитость в сосудах сердца может привести к инфаркту и тяжелой сердечной недостаточности

Контролируя и поддерживая нормальный уровень фосфора в крови, можно значительно снизить риск заболеваний сердца, кровеносных сосудов и костей, а так же значительно улучшить здоровье и качество жизни, продлить Вашу жизнь.

## **Что такое кальций?**

Кальций – это минеральное вещество, которого достаточно много в организме человека, особенно в зубах и костях. Нормальный уровень кальция в организме необходим для зубов и костей. Кальций необходим обеспечению мышц энергией. Кальций мы получаем с питанием, в основном с молочными продуктами, овощами, яйцами.

## Контроль уровня фосфора и кальция.

Ваш врач раз в месяц контролирует уровень кальция и фосфора у Вас в крови, чтобы убедиться, нет ли угрозы болезни костей или других органов из-за повышенного уровня фосфора.

Цель:

Фосфор 0.8 – 1.6 ммоль/л

Кальций 2.1 – 2.4 ммоль/л

Если врач констатирует повышенный уровень фосфора в крови, он Вам об этом сообщит. Вместе с ним Вы решите, как сможете понизить уровень фосфора в крови.

### Возможность контроля фосфора:

1. Диализ – регулярное выведение фосфора, но это не обеспечит полное его выведение.
2. Медикаменты – не забывайте принимать медикаменты, связывающие фосфор!
3. Диета – приоритет продуктам с низким содержанием фосфора!

Ваш врач поменяет параметры диализа (диализатор, длительность и т.д.) в соответствии с необходимостью. Все же, только диализ не может вывести весь лишний фосфор из организма. Поэтому очень важно Ваше участие, для того чтобы нормализовать уровень фосфора в организме.

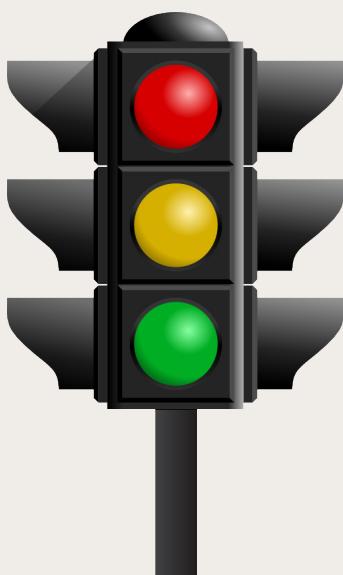
Так же очень важно принимать препараты связывающие фосфор, которые не позволяют всасываться фосфору из продуктов. Только диетой невозможно достигнуть нормального уровня фосфора в крови, поэтому врач назначает Вам различные медикаменты.

Пожалуйста, принимайте их по назначению врача! Если появятся вопросы, всегда задавайте их своему врачу или другому персоналу в отделении заместительной терапии почек!

## Диета

Еда и напитки с высоким содержанием белка (мясо, рыба, яйца, молочные продукты и т.д.) очень важная часть здорового питания, но в них содержится достаточно много фосфора. Очень важно ограничивать в питании богатые фосфором продукты, употребляя их в небольшом количестве, или выбирать лучшую альтернативу – продукты, которые содержат немного меньше фосфора, но обеспечивают организм необходимыми белками.

В таблице „Содержание фосфора в продуктах” продукты сформированы по принципу светофора:



### Красный -

продукты, богатые фосфором  
= ограничивать, употреблять  
редко, небольшими  
порциями.

### Желтый -

продукты со средним  
содержанием фосфора  
= употреблять умеренно,  
небольшими порциями.

### Зеленый -

продукты с низким  
содержанием фосфора  
= рекомендуемы пациентам с  
почечной недостаточностью.

## Основные советы:

- В питании употреблять не больше 1000 мг фосфора в день.
- Ограничивать: еду и напитки богатые фосфором – смотреть таблицу „Содержание фосфора в продуктах”.
- Лучший выбор: продукты с невысоким содержанием фосфора.
- Внимательно читать на этикетке информацию о содержании фосфора в продукте, потому что многие упакованные и замороженные продукты законсервированы с помощью фосфорсодержащих веществ. А так же продукты из свежего мяса могут быть обработаны солями фосфатов, чтобы сохранить органолептические свойства продукта.
- Преимущество отдавать свежим фруктам, овощам. Ограничивать сушеные и соленые.
- Чтобы оптимально составить меню в соответствии с индивидуальной необходимостью, желательно обратиться к специалисту по питанию.

## Молочные продукты:

**Ограничивать:** не употреблять больше, чем 2 порции в день

**1 порция =**  
100 мл молока  
100 г йогурта  
100 г мороженого  
50 г сыра  
20 г твердого сыра



## Мясные и рыбные продукты:

**Ограничивать:** субпродукты (почки, печень, сердце), рыбу с мелкими (съедобными) костями (сардины, анчоусы, шпроты, килька, копченый лосось, сушеная рыба, рыбные паштеты, устрицы), сосиски, сардельки.

**Лучший выбор:** нежирная свинина, курица, яйца (2 в неделю), камбала, лосось, треска (свежая, приготовленная дома)



## Фрукты и овощи:

**Ограничивать:** горох, фасоль (особенно консервированную, тушеную), орехи

**Лучший выбор:** все остальные фрукты и овощи (свежие)



## Закуски:

Нужно остерегаться богатых фосфором закусок и напитков между приемами пищи (молочные коктейли, кока-кола, сыры, пирожные, йогурты), вместо них лучше выбрать печенья, фрукты. Закуски могут содержать много фосфора!



# Содержание фосфора в продуктах

Продукт	Вес (г)/1 порция	Фосфор 1 порция (мг)
 <b>Фрукты (свежие)</b>		
абрикосы	244	49
апельсины	150	35
бананы	150	33
черная смородина	144	32
груши	200	30
грейпфруты	180	30
черника	145	17
авокадо	30	15
яблоки	110	12
<b>Орехи, семена, сушеные фрукты</b>		
фисташки	50	250
миндаль	30	136
грецкие орехи	30	122
семена подсолнечника	10	53
фундук	28	82
семена мака	10	72
семена сезама	10 (2 ч. л.)	60
курага	30	34
чернослив	30	22
сушеные яблоки	30	15
<b>Молочные продукты</b>		
твердый сыр	21	277
творог 9%	100	220
обезжиренный творог	100	189
сыр моцарелла	28,35	149
йогурт	77	100
кефир	100 (полстакана)	95
коровье молоко 2,5%	100 (полстакана)	90
мороженое	66	69
плавленый сыр	15,6	68
сметана	60 (2 ст. л.)	36
масло	14,2	3

## Овощи

тушеная фасоль в томатном соусе	254	293
вареная фасоль	180	251
тушеная фасоль	254	183
зеленый горошек	150	183
брокколи	180	117
жареная картошка	135	78
тыква	150	66
свекла	170	65
вареная картошка	156	59
лук	60	49
листовой салат	100	49
морковь	150	47
щавель	50	45
цветная капуста	180	43
белокочанная капуста	150	43
сельдерей	150	38
помидоры	200	36
вареная морковь	100	30
огурцы	104	25
кабачки	150	18

## Мясо, мясные продукты

свиная печень	100	362
говяжья печень	100	358
печень теленка	100	306
куриное филе	150	256
курица	100	228
свиной карбонад	150	225
говядина, жареная	232	170
полукопченая колбаса	50	75,5
колбаса с сыром, вареная	70 (2 vid. šķēles)	168
телятина	85	166
говяжья котлетная масса	100	163
говяжьи ребрышки, жареные	85	149
свинина	85	142
докторская колбаса	70 (2 vid. šķēles)	125
свиная котлетная масса	100	114
1 яйцо	44	84



### Продукт

Вес (г)/1 порция

Фосфор 1 порция (мг)

### Рыба

	сардины	85	417
	шпроты	85	297
	копченая сельдь	85	296
	икра	50	200
	камбала	85	246
	палтус	85	242
	сельдь	85	242
	лосось	85	218
	треска	85	134
	щука	85	170

### Напитки

	пиво	30	136
	яблочный сок	30	122
	вино	10	53
	кофе	28	82
	черный чай	10	72

### Сладкое

	пирожные (разные)	30	34
	карамель	30	22

### Готовая еда

	1 гамбургер	21	277
	кусочек пиццы	100	220

# Значение железа для Вашего организма

- Необходимо для организма, для образования эритроцитов
- Обеспечивает перенос кислорода в организме
- Участвуем во многих биохимических реакциях как катализатор
- Входит в состав миоглобина, обеспечивает мышечную деятельность

## Дефицит железа:

- Малокровие
- Слабость
- Отышка
- Сердцебиение
- Нарушенная мозговая активность
- Депрессия
- Нарушение сна

## Замещение железа:

- Питание – красное мясо, зеленый горошек, фрукты, яйца, печень
- Медикаменты

*Нужно помнить, что многие пероральные препараты железа, мешают работе других медикаментов.*

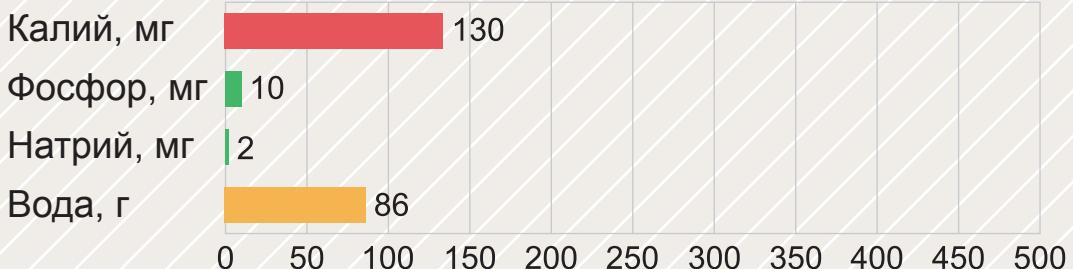
*Так же важно принимать фолиевую кислоту и витамин B12.*



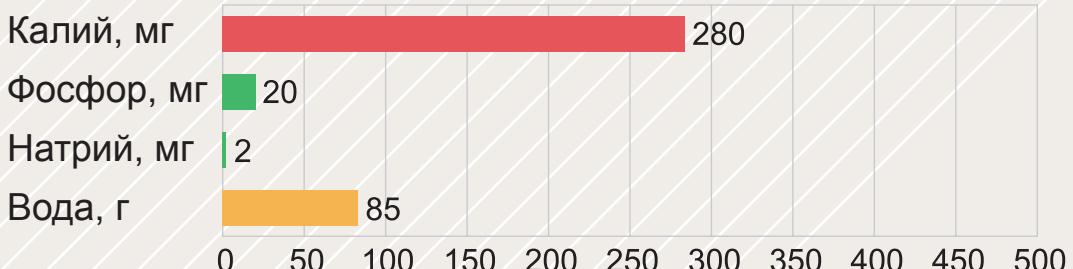
# Графики продуктов питания

## Фрукты и ягоды

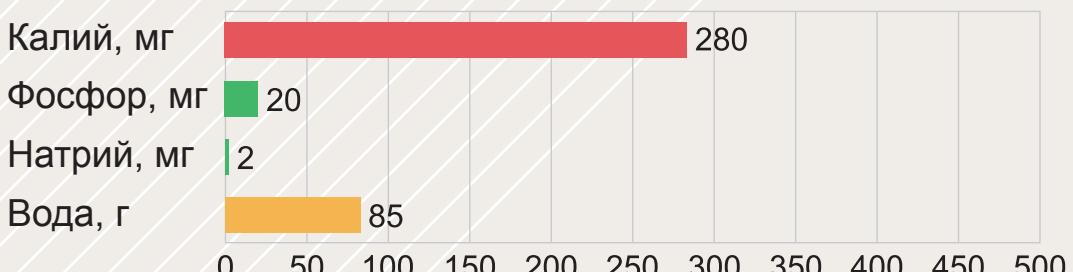
### Яблоки (свежие), 100г



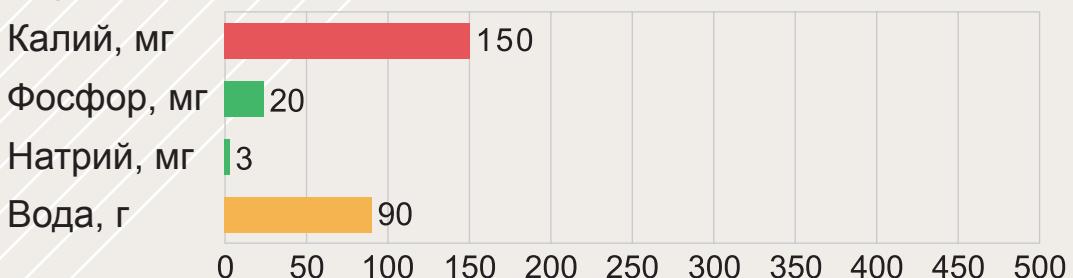
### Бананы (свежие), 100г



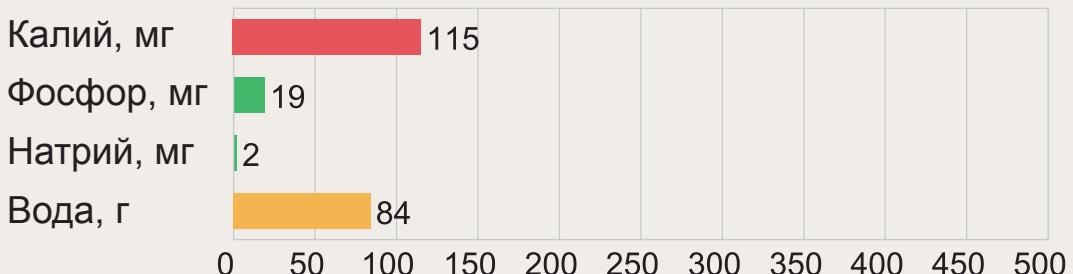
### Абрикосы (свежие), 100г



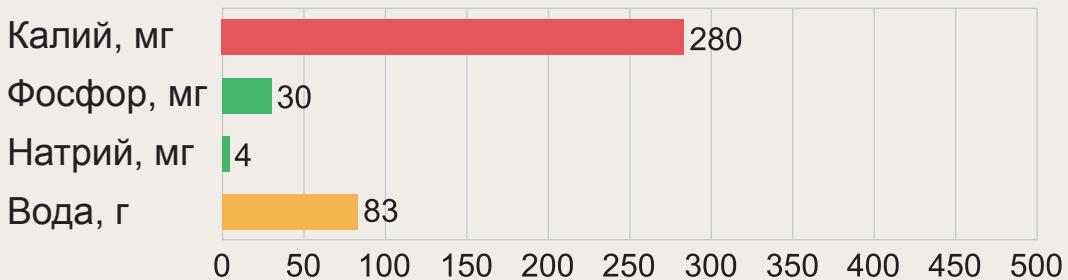
### Клубника (свежая), 100г



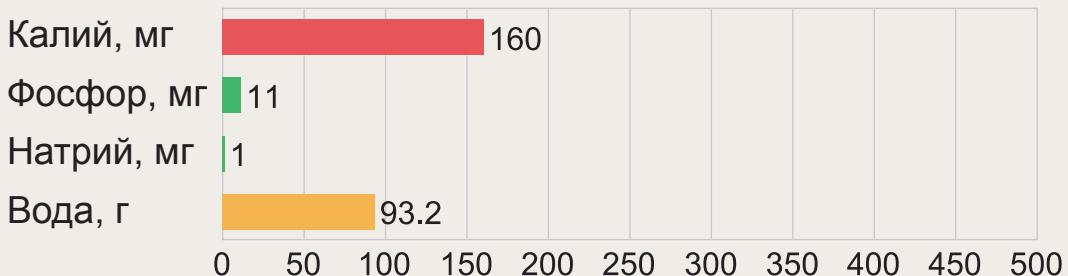
### Вишня (свежая), 100г



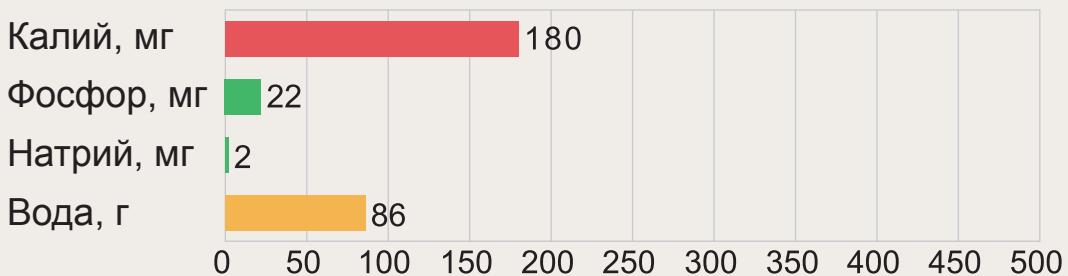
## **Киви (свежие), 100г**



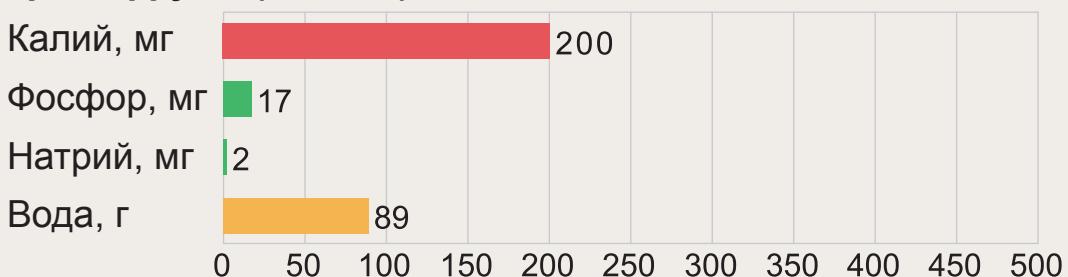
## **Дыня, арбуз (свежий), 100г**



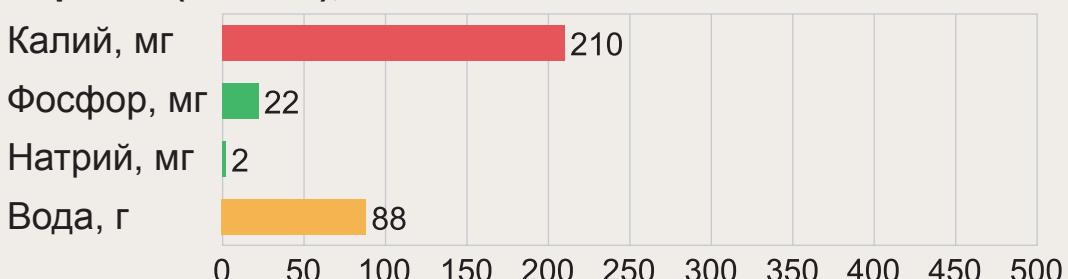
## **Апельсины (свежие), 100г**



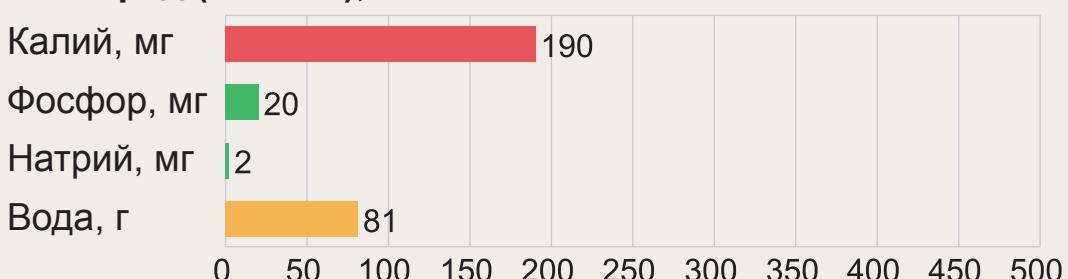
## **Грейпфруты (свежие), 100г**



## **Персики (свежие), 100г**



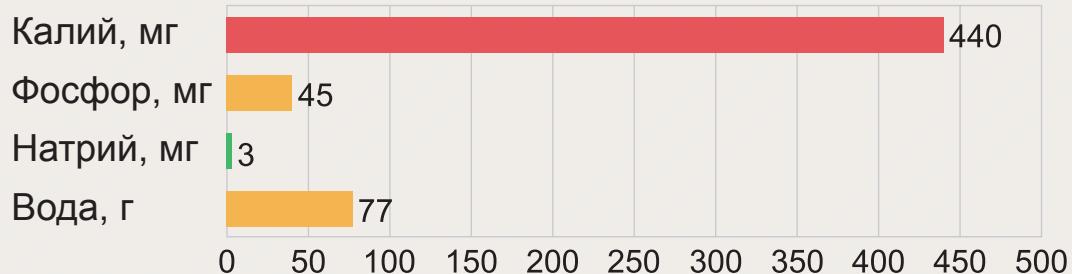
## **Виноград (свежий), 100г**



## Овощи, бобовые, салаты:

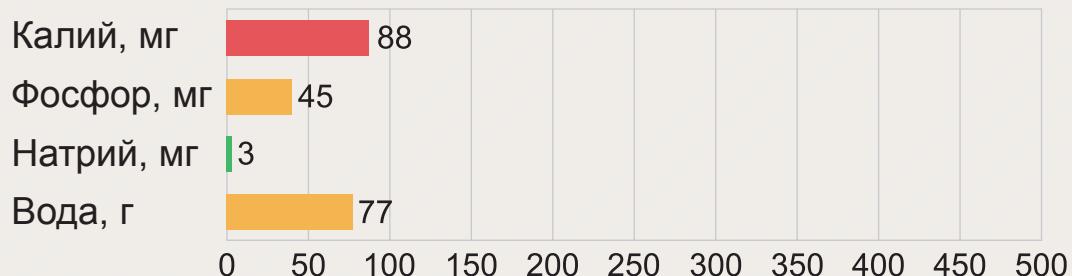
### Картофель

(вареный, предварительно не вымоченный), 100г

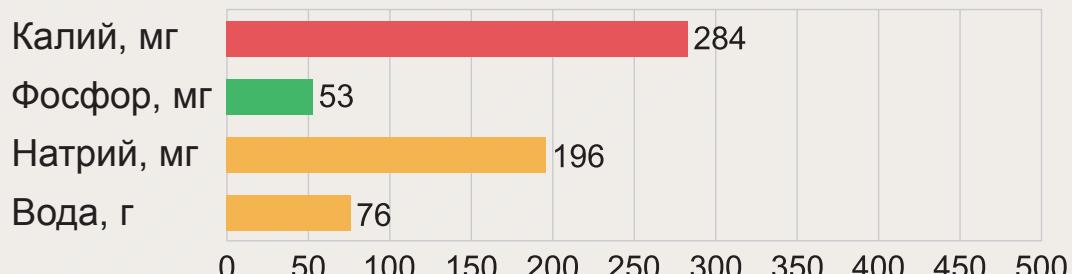


### Картофель

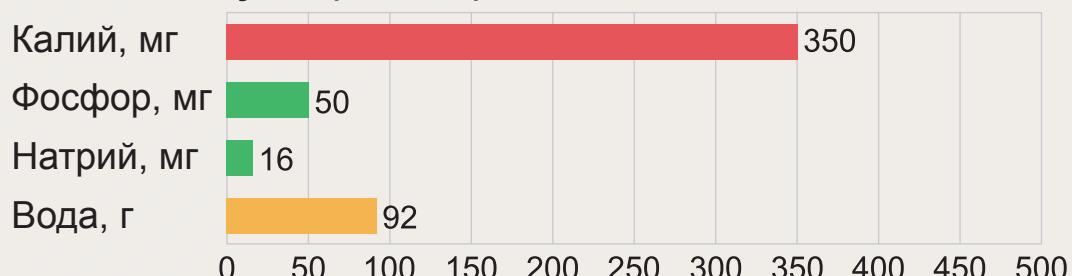
(вареный, предварительно вымоченный), 100г



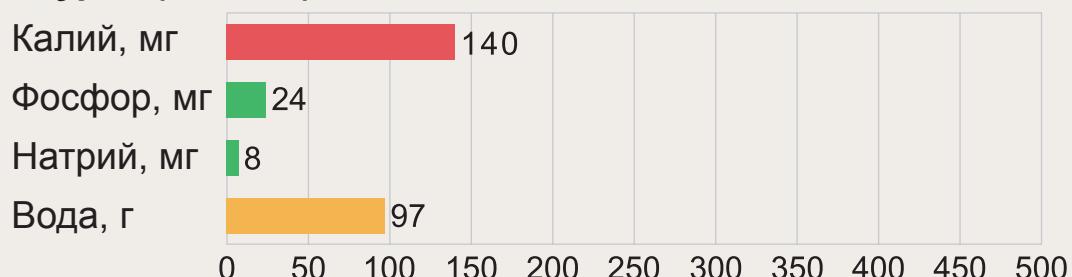
### Пюре, 100г



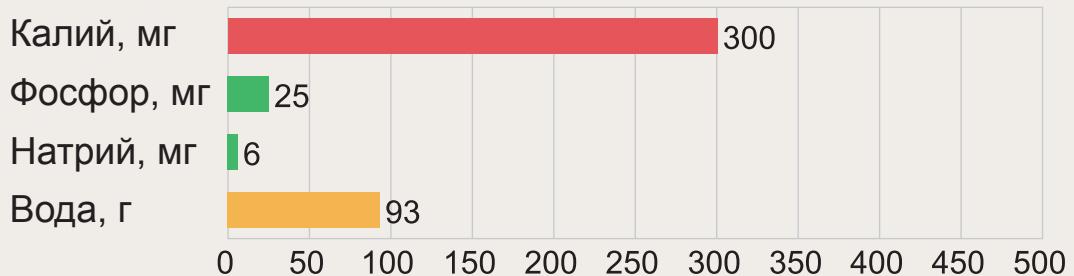
### Цветная капуста (свежая), 100г



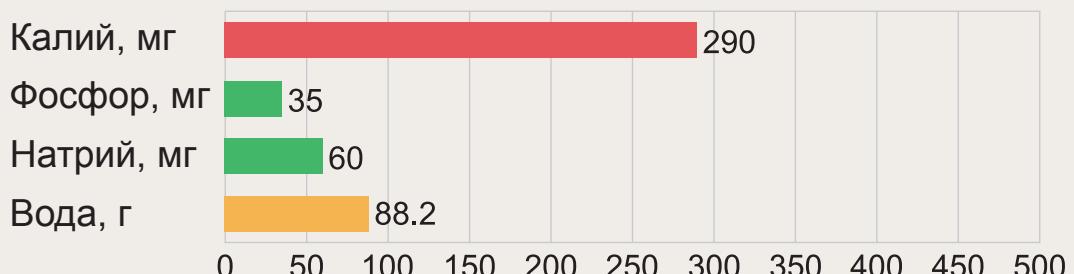
### Огурец (свежий), 100г



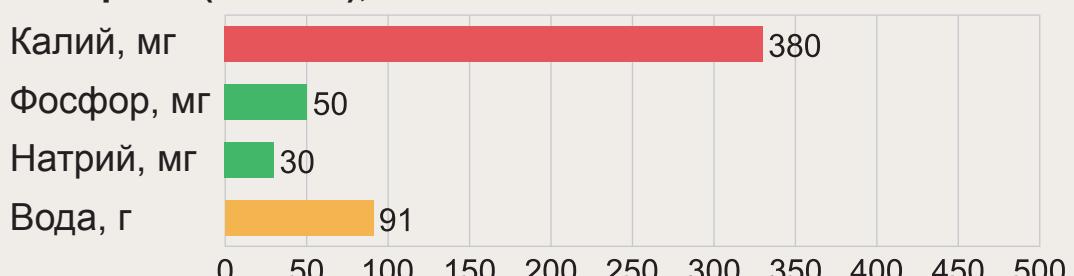
### **Помидоры (свежие), 100г**



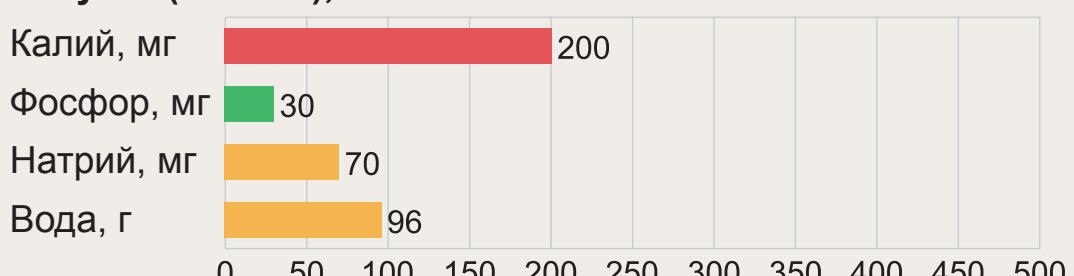
### **Морковь (свежая), 100г**



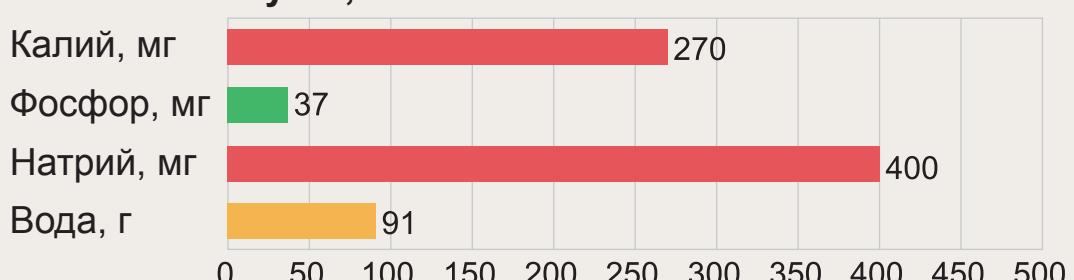
### **Кольраби (свежая), 100г**



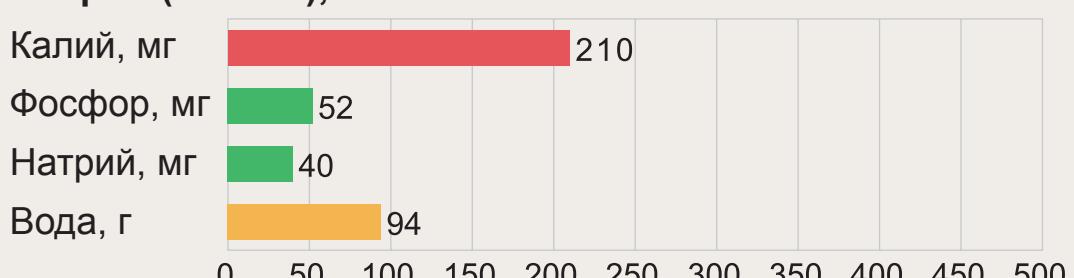
### **Капуста (свежая), 100г**



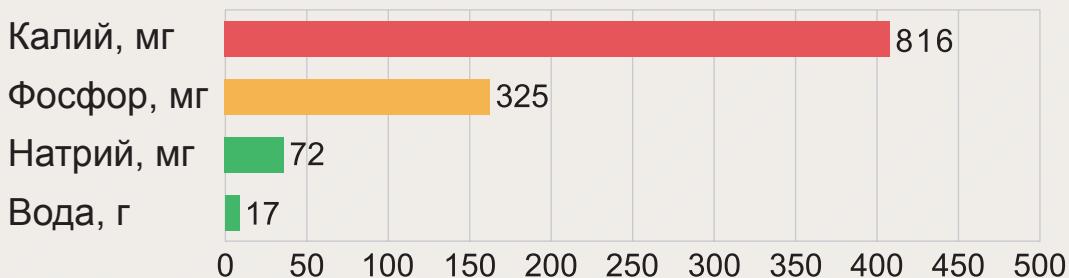
### **Квашеная капуста, 100г**



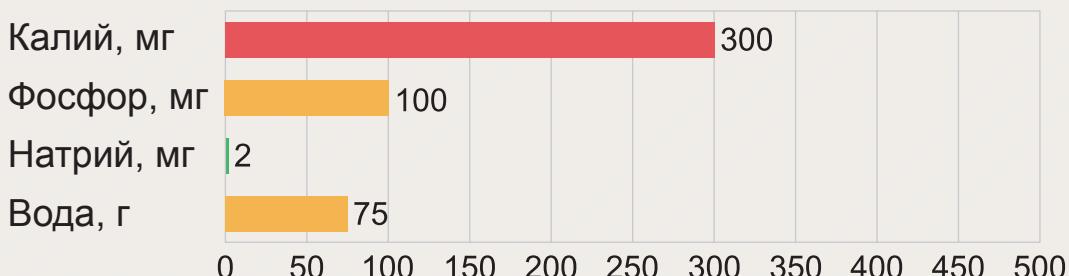
### **Спаржа (свежая), 100г**



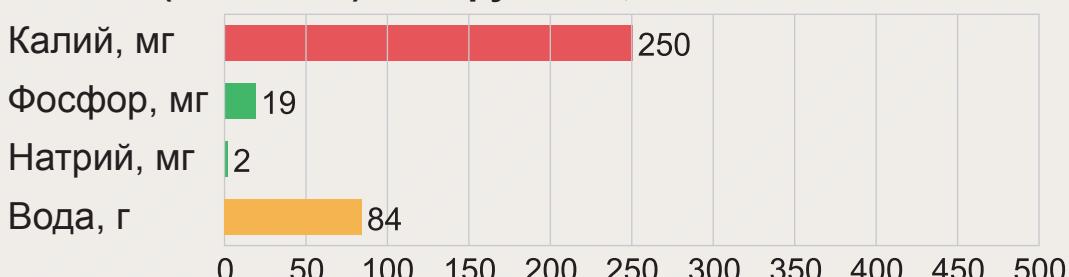
### Горох, фасоль (сушеный/-ая), 100г



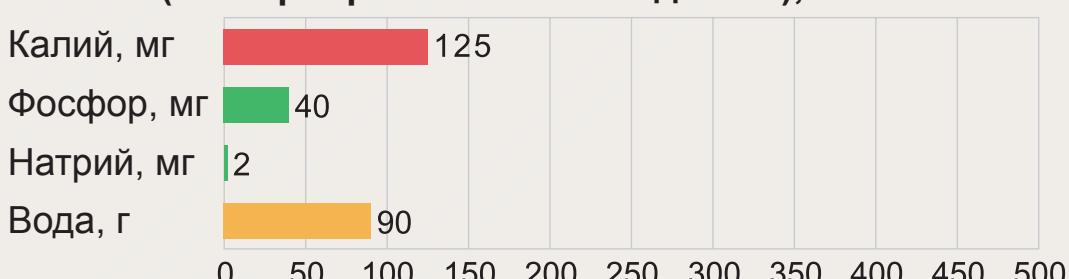
### Зеленый горошек (свежий), 100г



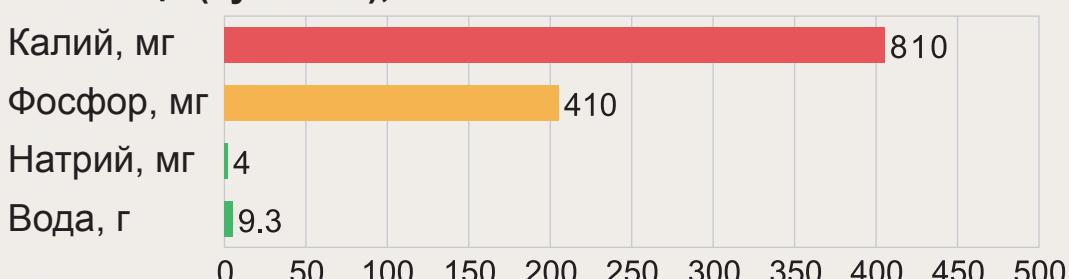
### Фасоль (масляная) со стручками, 100г



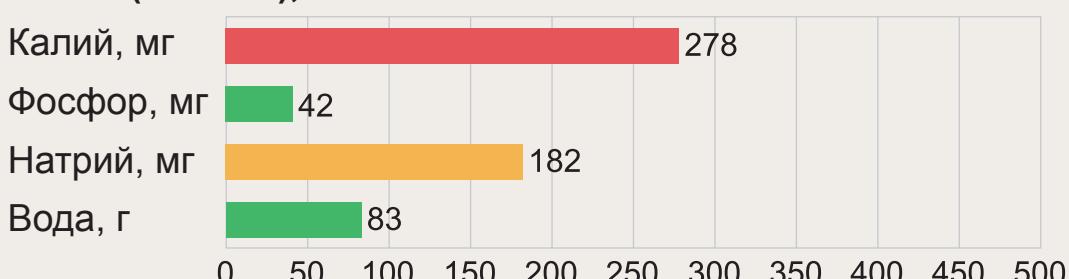
### Фасоль (консервированная без жидкости), 100г



### Чечевица (сушеная), 100г

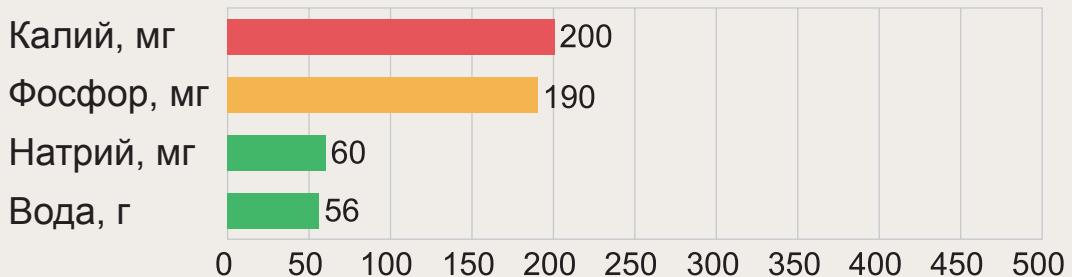


### Салат (свежий), 100г

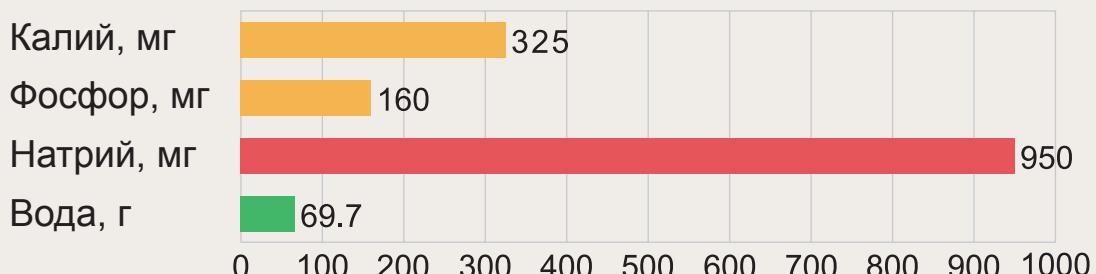


## Мясо, мясные продукты:

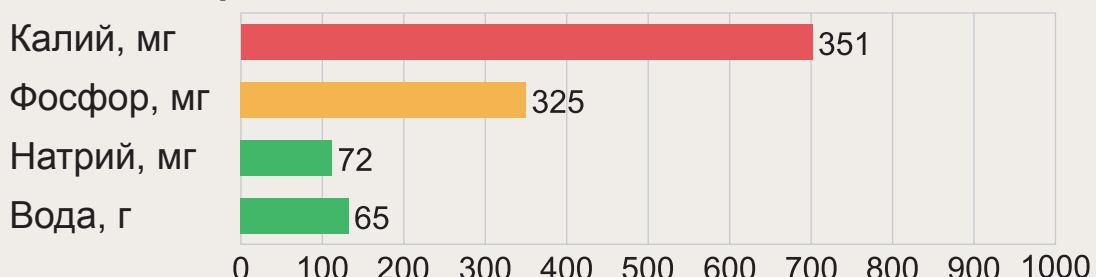
### Смешенный (говядина, свинина) фарш, 100г



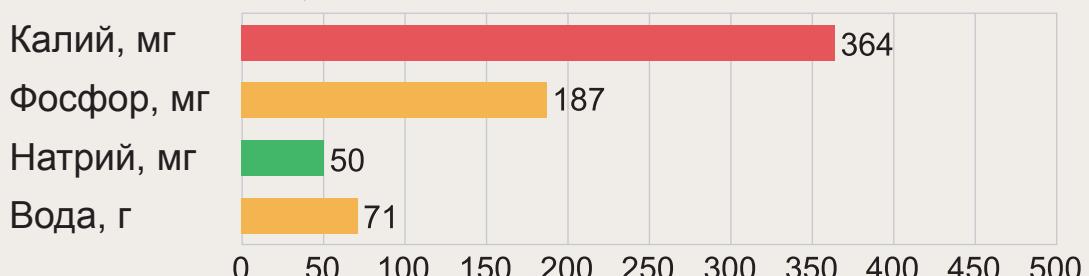
### Копченая ветчина, 100г



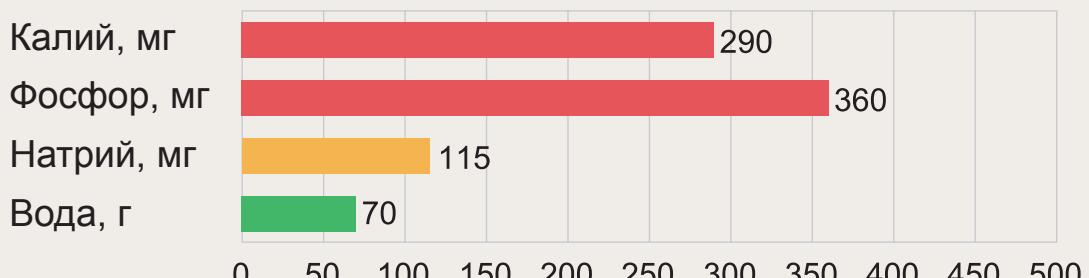
### Шейный карбонад, 100г



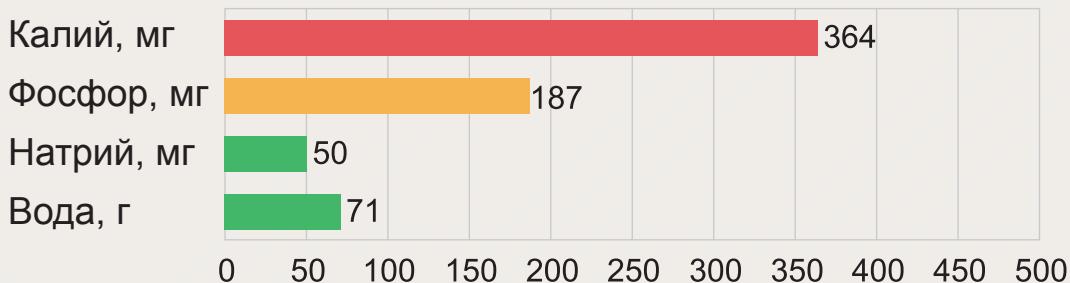
### Филе говядины, 100г



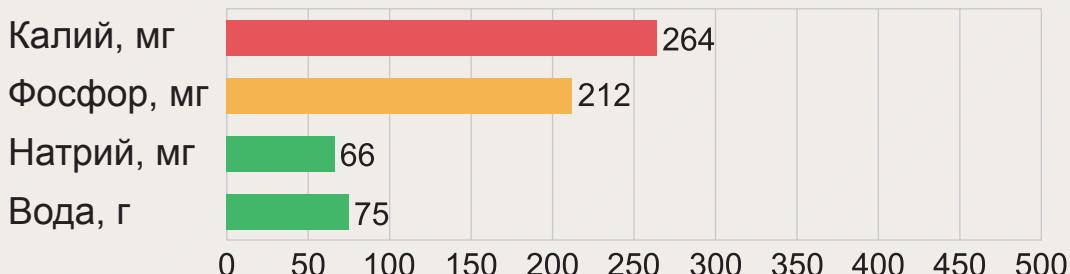
### Говяжья печень, 100г



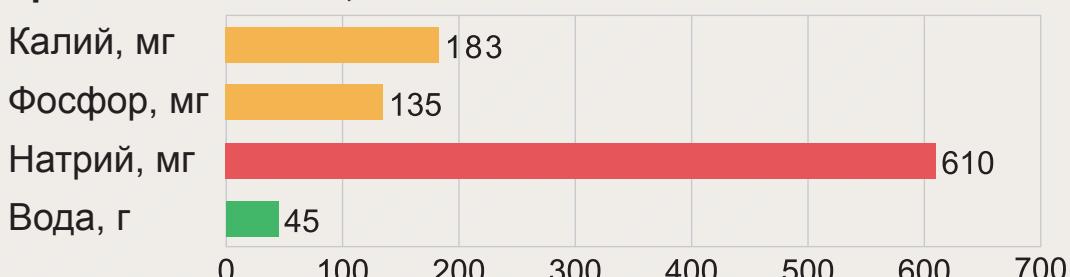
### **Свиное филе, 100г**



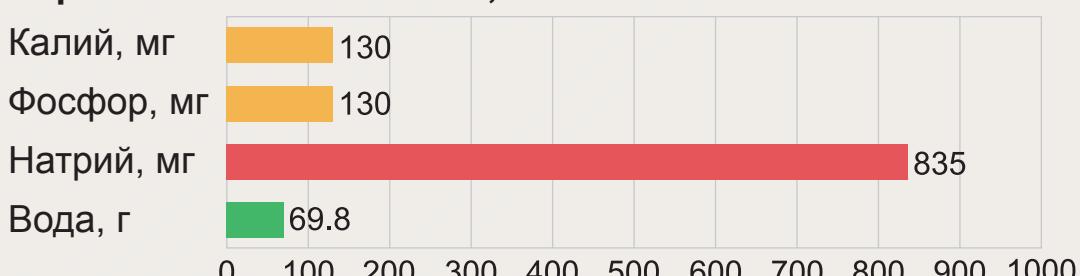
### **Куриное филе, 100г**



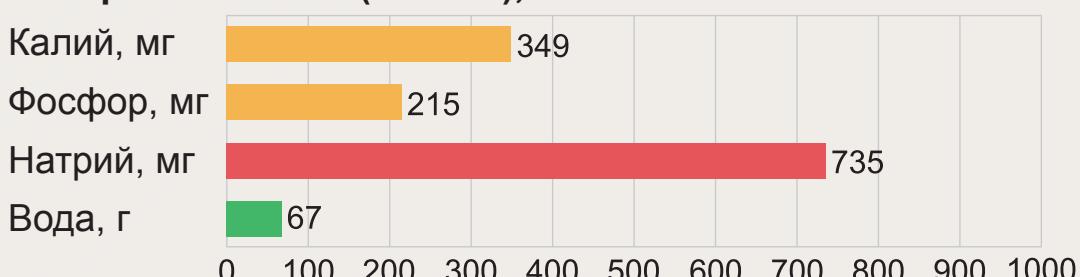
### **Кровяная колбаса, 100г**



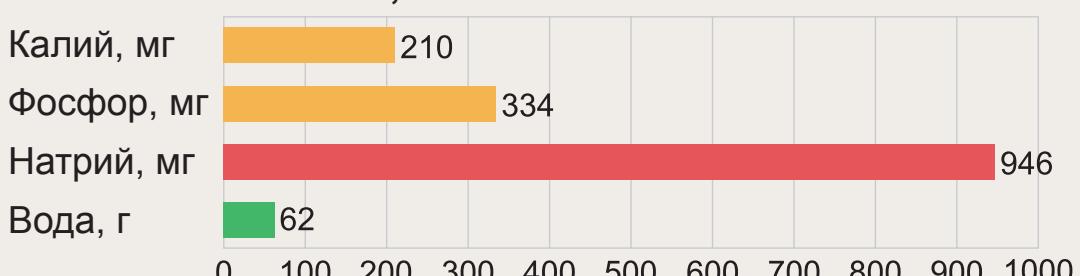
### **Вареная говяжья ветчина, 100г**



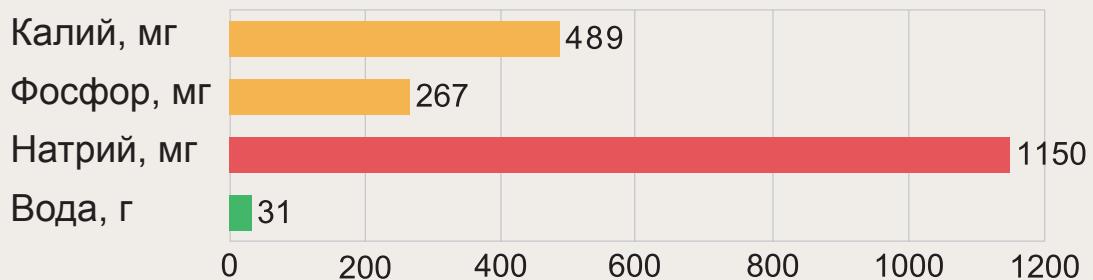
### **Ливерная колбаса (паштет), 100г**



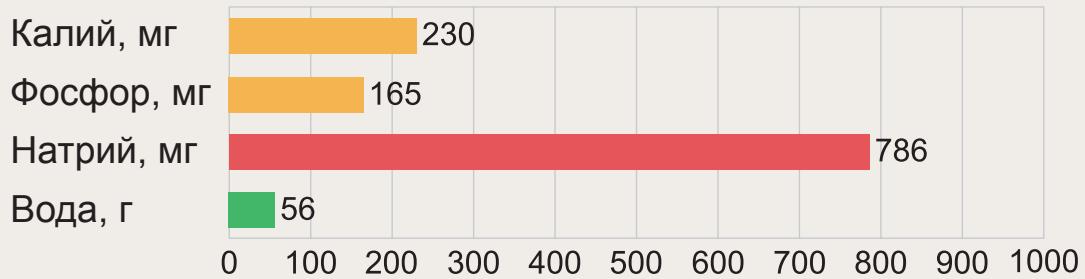
### **Охотничьи колбаски, 100г**



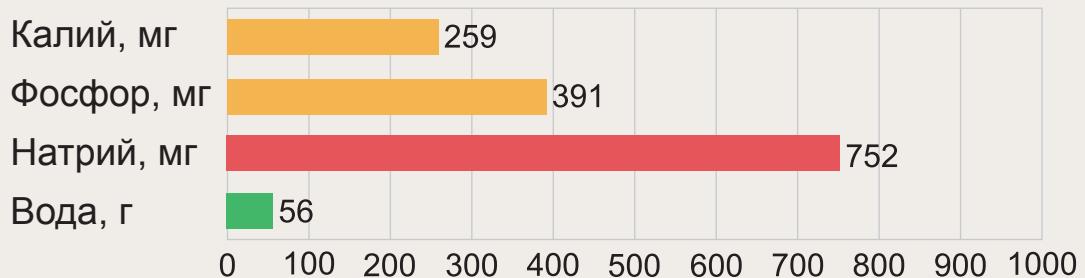
### **Салями, 100г**



### **Вареная ветчина, 100г**

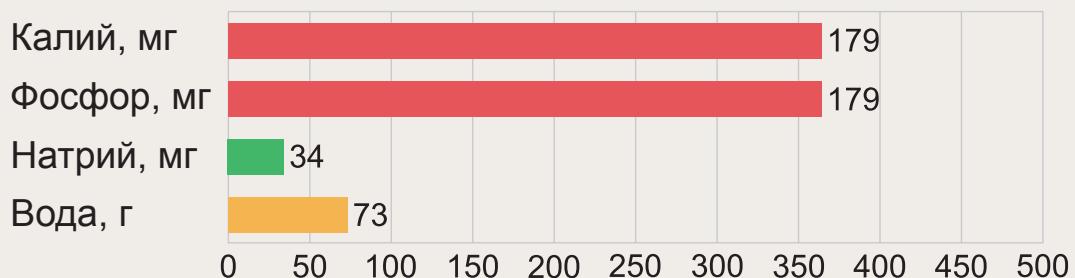


### **Сосиски, 100г**

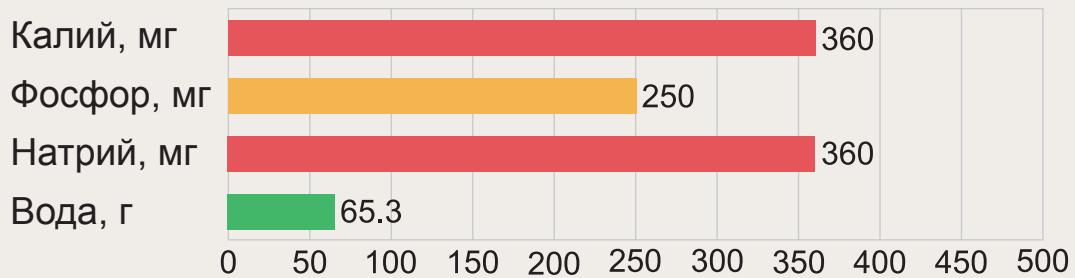


## **Рыба:**

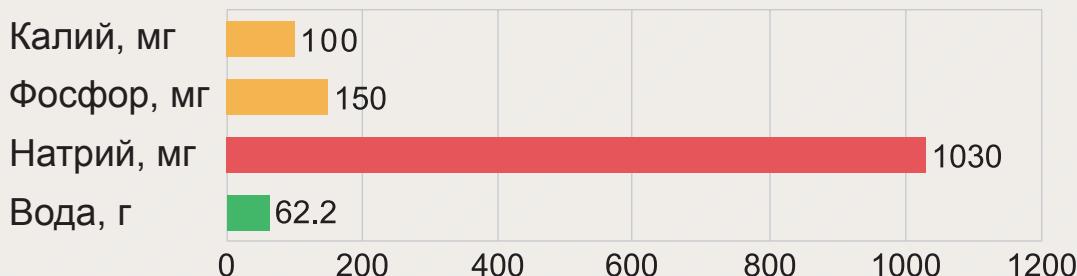
### **Рыбное филе, 100г**



### **Селедка (свежая), 100г**

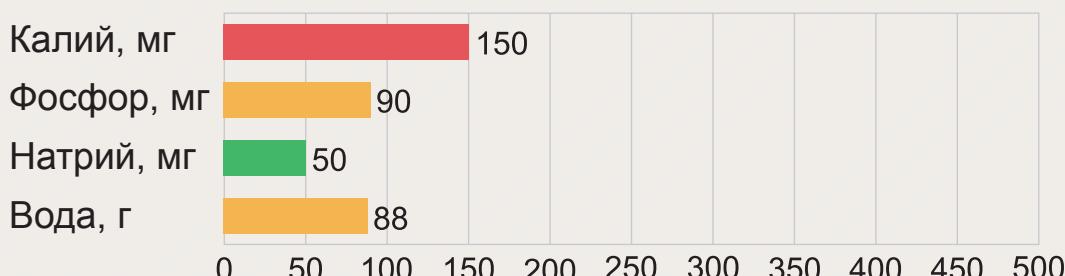


### **Селедка (маринованная), 100г**

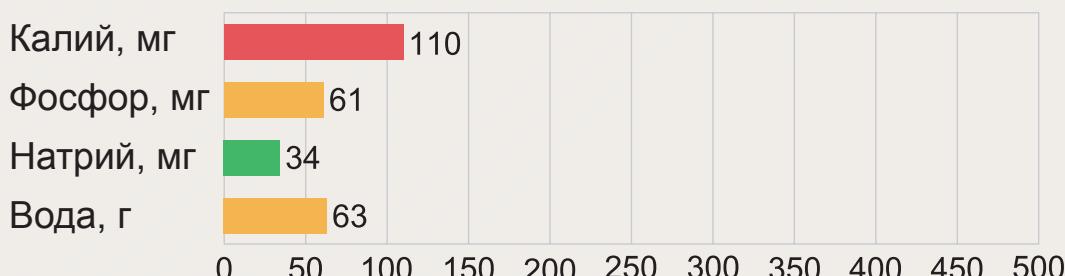


### **Молочные продукты:**

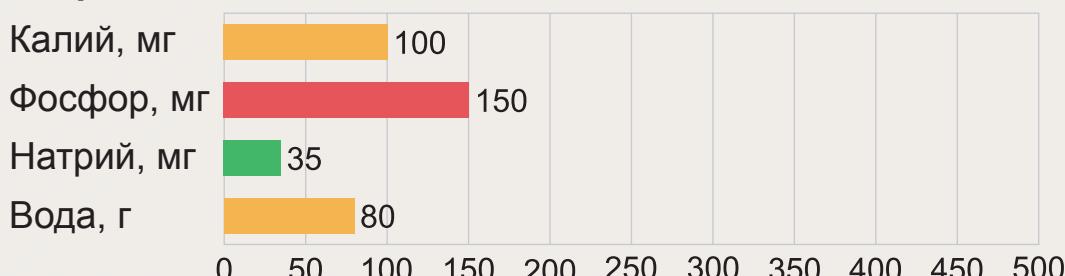
#### **Молоко, 100г**



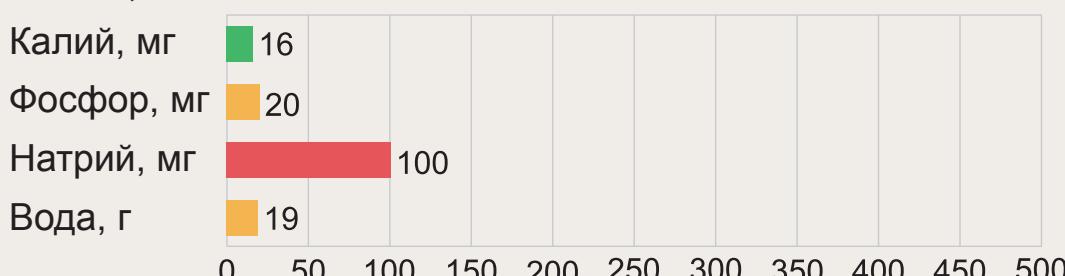
#### **Сметана, 100г**



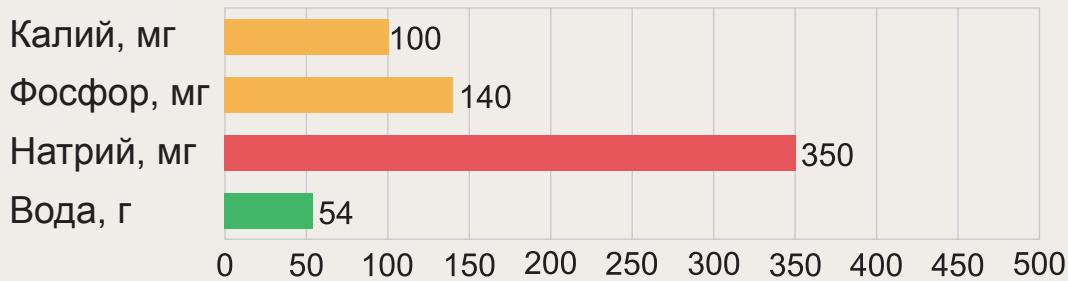
#### **Творог, 100г**



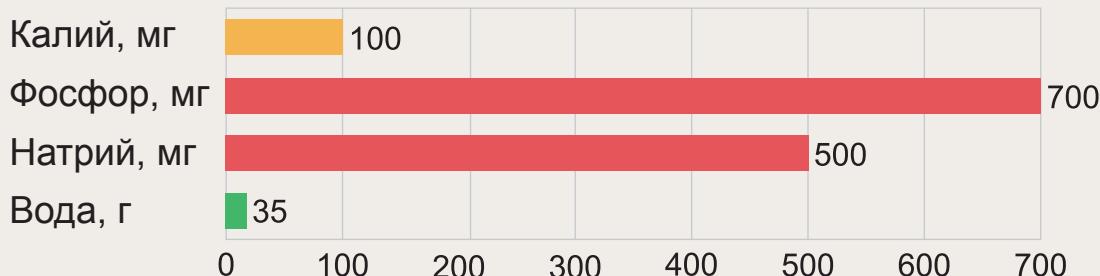
#### **Масло, 100г**



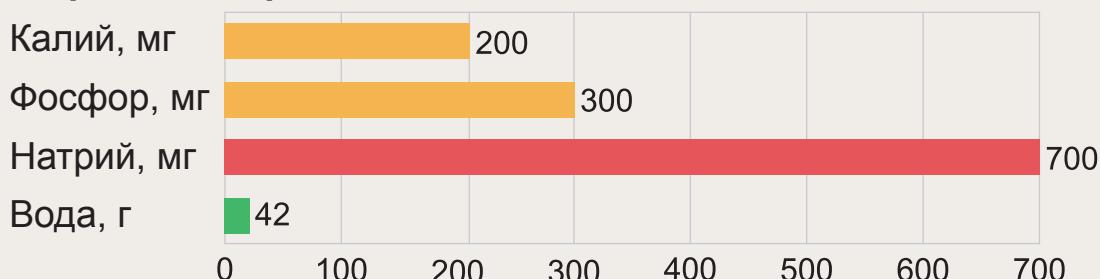
### **Кремовый сыр (Карумс, Филадельфия), 100г**



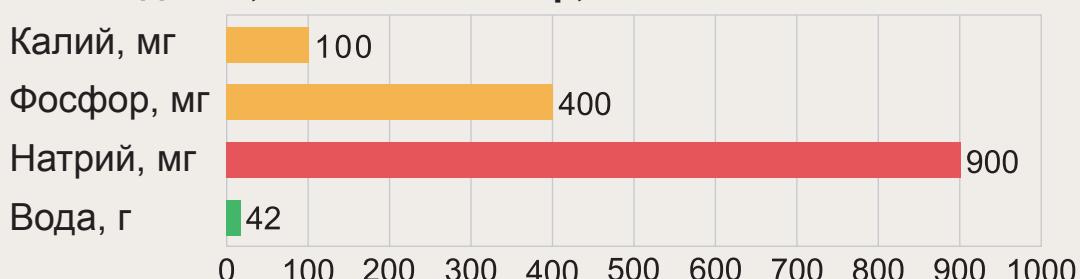
### **Твердый сыр, 100г**



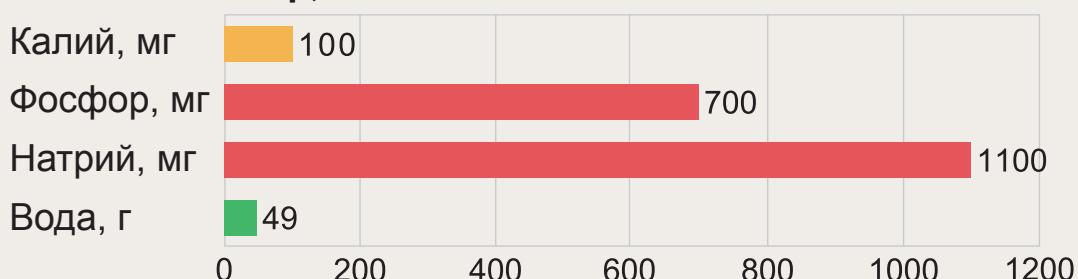
### **Сыр Камамбер, 100г**



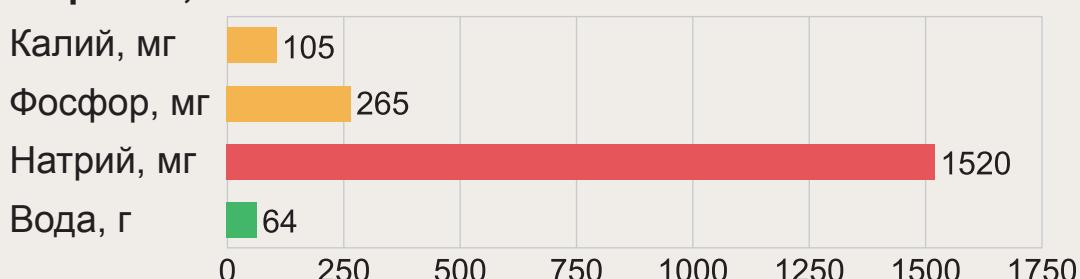
### **Голландский, Российский сыр, 100г**



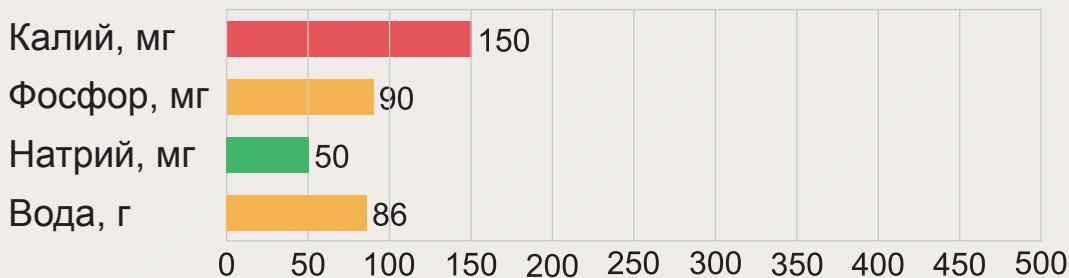
### **Плавленый сыр, 100г**



### **Сыр Яню, 100г**

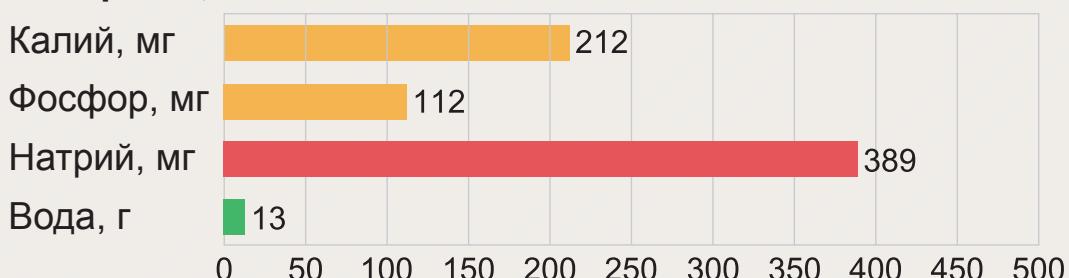


## Йогурт, с фруктовыми и ягодными добавками, 100г

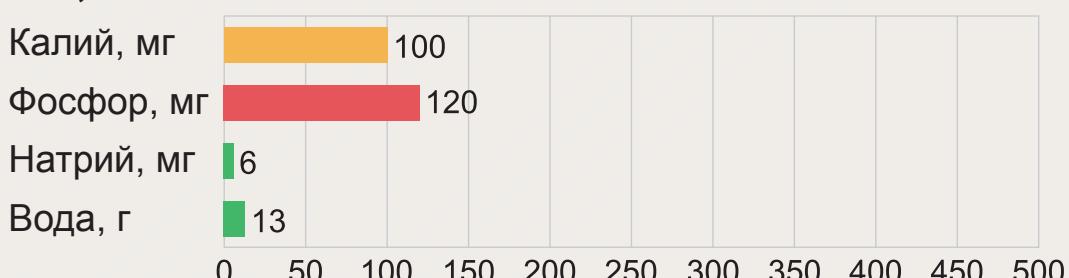


## Злаковые:

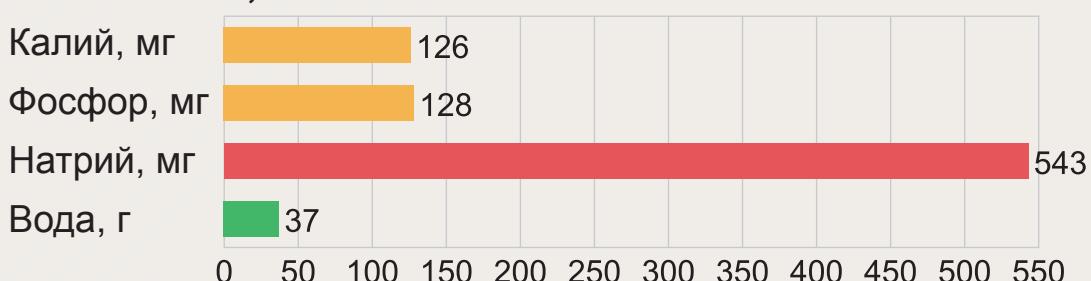
### Макароны, 100г



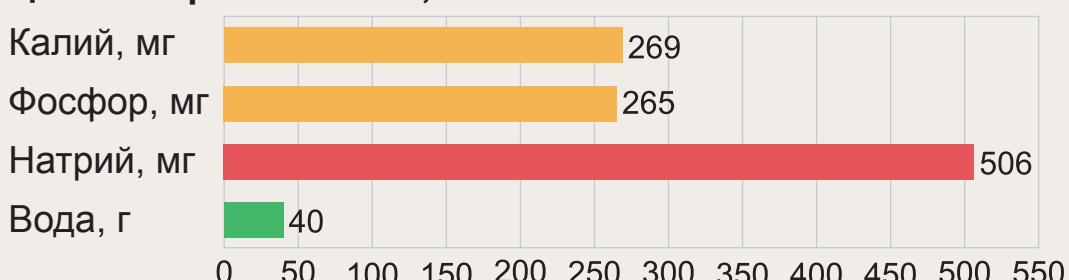
### Рис, 100г



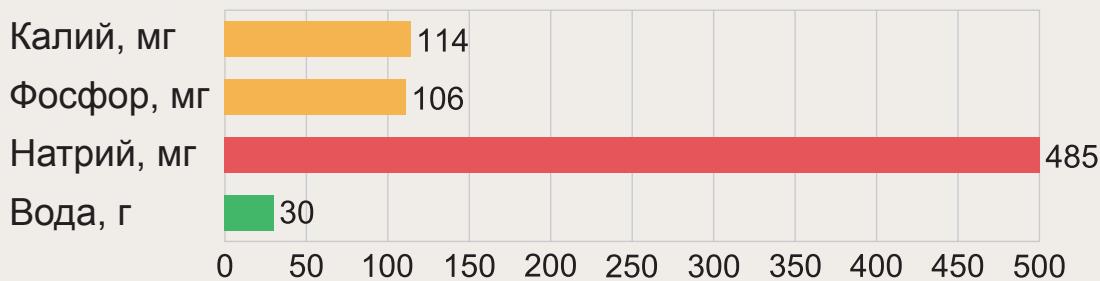
### Ржаной хлеб, 100г



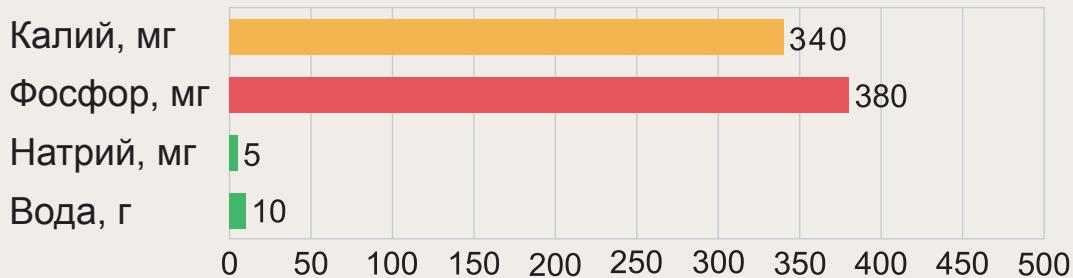
### Цельнозерновой хлеб, 100г



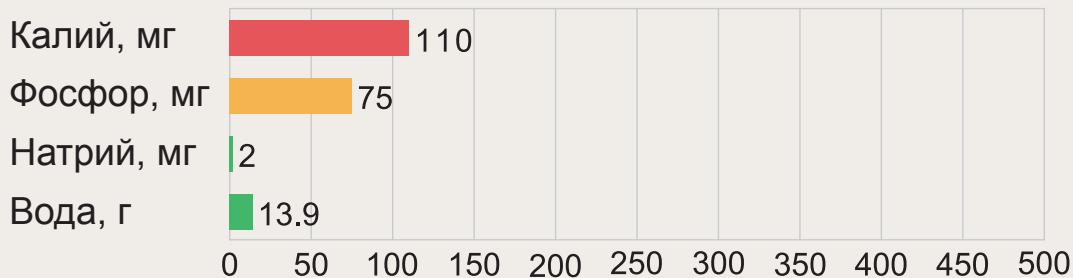
### **Белый хлеб, 100г**



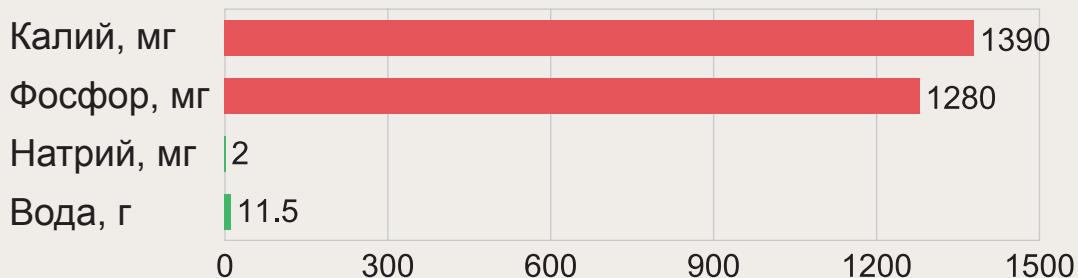
### **Овсяные хлопья, 100г**



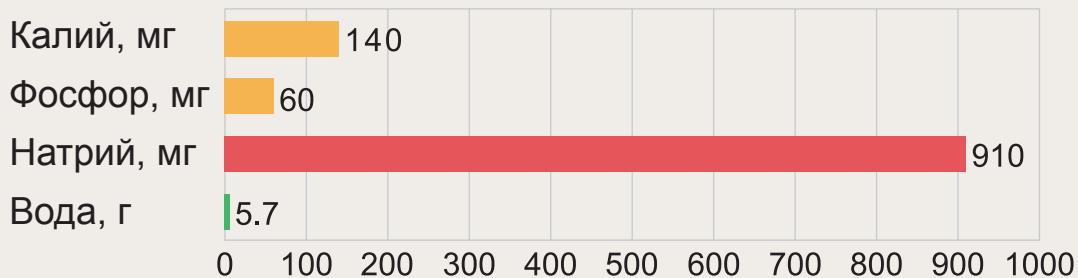
### **Пшеничная мука, 100г**



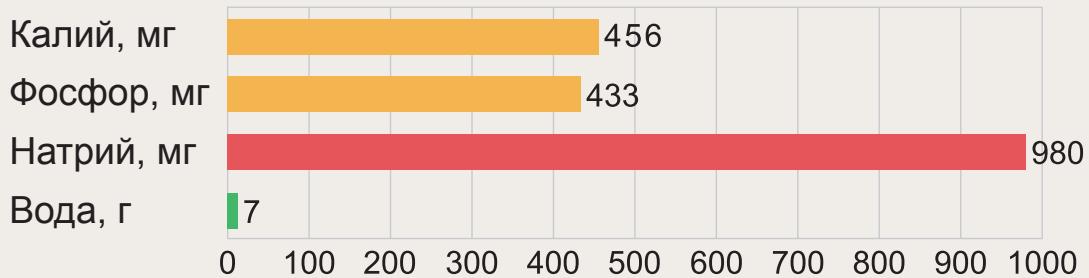
### **Пшеничные отруби, 100г**



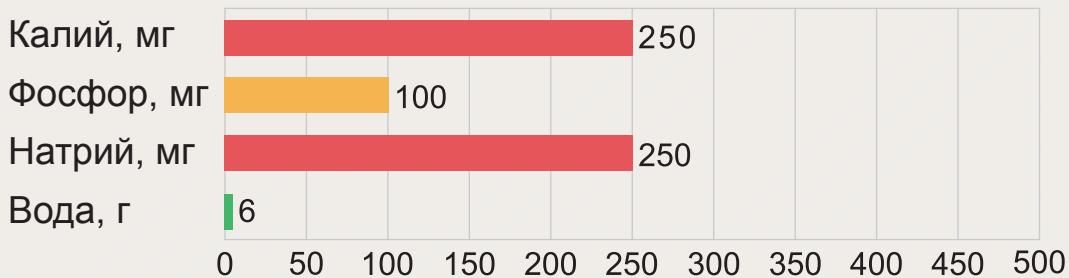
### **Сухие завтраки, 100г**



### **Сухарики, 100г**

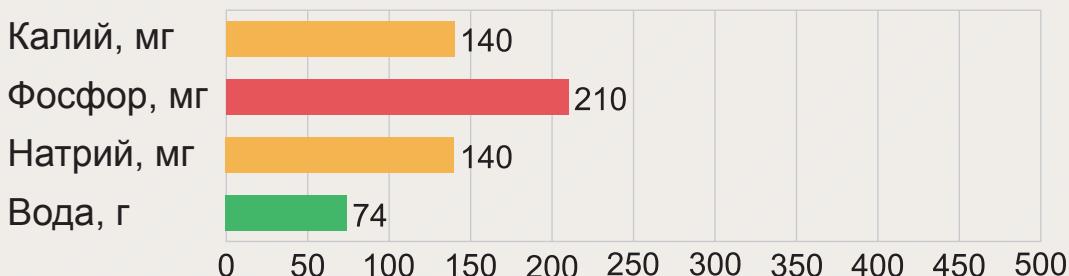


### **Крекеры, 100г**

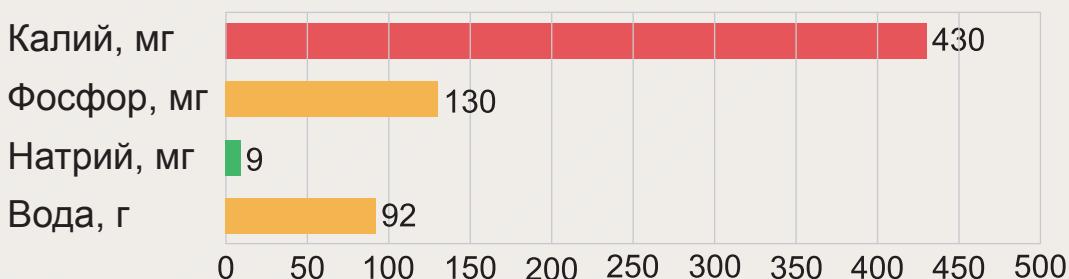


### **Другое:**

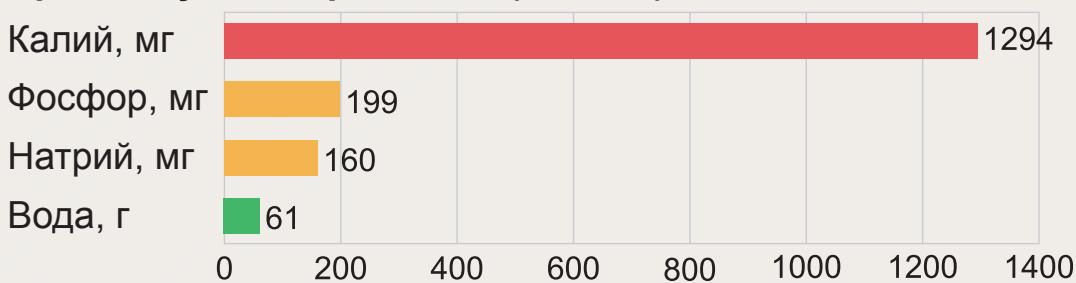
#### **Куриные яйца, 100г**



#### **Грибы (свежие), 100г**

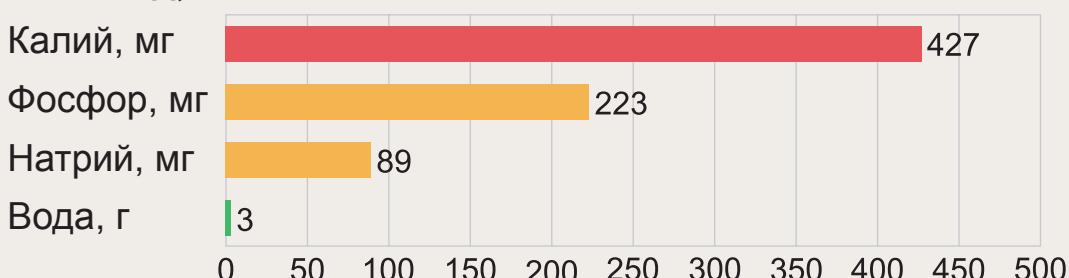


#### **Пряно-вкусовые растения (свежие), 100г**

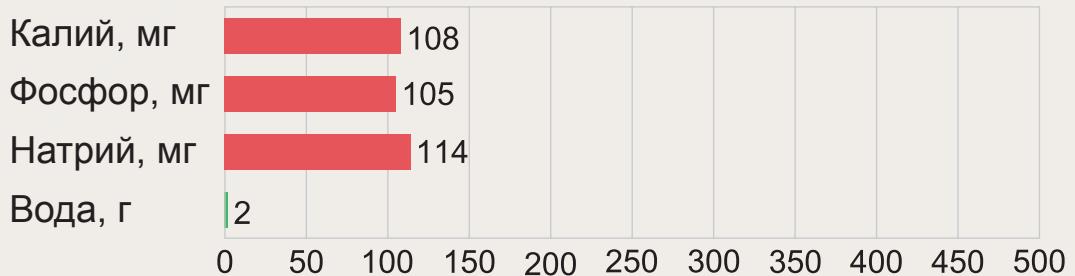


### **Сладости и готовая еда:**

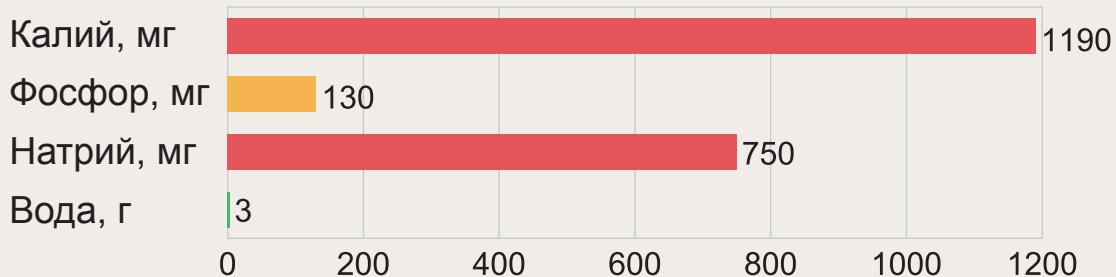
#### **Шоколад, 100г**



### **Кексы и маффины, 100г**



### **Картофельные чипсы, 100г**



### **Напитки:**

#### **Пиво (светлое), 100г**



#### **Красное вино, 100г**



# Образец меню для выходного дня

## Завтрак

**Омлет со шпинатом, 1 кусочек цельнозернового хлеба с маслом, кофе 100 мл**

**Состав:** 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  луковицы,  $\frac{1}{2}$  чашки нарезанного шпината, 1 щепотка соли, черный перец, 1 чайная ложка масла для жарки.

**Приготовление:** на сковороде обжарить лук и шпинат. Добавить взбитые яйца, жарить до готовности.

Всего: 292 ккал						
белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
11 г	3 г	190 мг	148 мг	82 мг	39 мг	178 г

## Обед

**Хрустящее рыбное филе с овощами, 100 мл яблочного сока, ванильное мороженое с клубникой**

**Состав:** 1 яичный белок,  $\frac{1}{2}$  чашки панировочных сухарей, 200 г любого рыбного филе, масло для жарки, 1 щепотка соли, черный перец.

**Приготовление:** взбить яичный белок, вымочить в чае рыбное филе, затем обвалять филе в панировочных сухарях, выложить в смазанную маслом форму, и запекать в духовке при температуре 200°C 30 мин. Сварить 2 заранее вымоченные картофелины. Подавать рыбу с вареным картофелем, 3 кусочками свежего огурца и 3 кусочками помидора.

**Десерт:** 150 г ванильного мороженого и 4 клубники.

Всего: 750 ккал						
белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
28 г	10 г	134 мг	441 мг	392 мг	26 мг	278 г

## Полдник

1 груша, 2 печенья, 100 мл чая

Всего: 110 ккал						
белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
0.6 г	3 г	52.4 мг	160 мг	75 мг	19 мг	201 г

## Ужин

Курино-макронный салат, 1 кусочек цельнозернового хлеба с маслом, 100 мл минеральной воды

**Состав:**  $\frac{1}{2}$  вареного куриного филе,  $\frac{1}{2}$  чашки вареных макарон, 1 мандарин, 4 виноградины, 2 чайные ложки майонеза.

**Приготовление:** куриное филе порезать кусочками, смешать с вареными макаронами, добавить кусочки мандарина и нарезанный виноград, полить майонезом.

Всего: 480 ккал						
белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
17 г	21 г	183 мг	291 мг	159 мг	23 мг	298 г

**Всего за день: 1632 ккал**

белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
56.6 г	37 г	559.4 мг	1040 мг	708 мг	107 мг	1155 г



# Образец меню для диализного дня (когда нет времени готовить)

## Завтрак

**2 кусочка цельнозернового хлеба, масло, 2 кусочка сыра, варенье 25 г, кофе 100 мл.**

Всего: 280 ккал						
белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
10.3 г	15 г	475.4 мг	214.3 мг	153 мг	33 мг	149.3 г

## Обед

**Вареный рис 200 г, свиная котлета 100 г, салат из свежетертой моркови, 1 персик, 100 мл минеральной воды**

Всего: 575 ккал						
белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
26.3 г	15 г	769.1 мг	834.4 мг	397 мг	53 мг	546 г

## Полдник

**1 яблоко, чай 100 мл, 2 печенья**

Всего: 175 ккал						
белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
4.7 г	2 г	221.6 мг	179.4 мг	77 мг	17 мг	221 г

## Ужин

**2 вареных кусочка ветчины, 1 помидор, 2 кусочка хлеба, масло, йогурт 100 г, чай 100 мл**

**Всего: 477 ккал**

белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
418.5 г	15.6 г	987.3 мг	518.6 мг	327 мг	37 мг	276.6 г

**Всего за день: 1507 ккал**

белки	жиры	натрий	калий	фосфор	кальций	вода
61.4 г	47.6 г	2536.4 мг	2086.7 мг	1060 мг	140 мг	1402.2 г



### Внимание!

Употребляя в пищу уже готовые продукты (сыр, ветчину), значительно увеличиваете дневную дозу натрия в день.



#### **Список использованной литературы:**

- L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, Krause`s Food & Nutrition Therapy, 36, 933-945, 1266-1270, 2008
- Chiu et al. Insulin sensitivity is inversely correlated with plasma intact parathyroid hormone level. Metabolism, 49, 1501-1505, 2000
- B. Bandare, D. Gavars, u.c., Klinisko analīžu rokasgramata, 12, 191, 193, 17, 287, 2011
- European best practice guidelines on haemodialysis EBP Guideline on Nutrition, Nephrology Dialysis Transplantation (2007), 22 [Suppl 2], iegūts no [www.ndt.oxfordjournals.org](http://www.ndt.oxfordjournals.org) 2011. gada 5. februārī
- Handbook of nutrition and the Kidney. Sixth Edition. William E.Mitch, T.Alp Ikizler
- Therapeutic Nutrition. A Guide to patient Education. Eileen Behan
- Primer on Kidney Diseases. Fourth Edition

Составитель Доктор Linda Mičule, нефролог.

Материал выпущен при финансовой поддержке SIA Abbvie.