

В данной брошюре Вы найдете принципы диеты для пациентов, получающих лечение перитонеальным диализом (ПД). Этот метод позволяет пациенту сохранить приближенный к привычному образ жизни и дает возможность придерживаться достаточно гибкой диеты.

Принципы построения рациона для пациентов на перитонеальном диализе схожи с основами здорового питания, на которые ориентируются люди, заботящиеся о своем здоровье, поэтому Вы легко сможете вписать свою диету в меню для всей семьи.



ВАЖНО! ПРИМЕНЯЙТЕ РЯД НЕСЛОЖНЫХ ПРАВИЛ ПРИ ПОСТРОЕНИИ ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА, ЧТОБЫ ВАШЕ ЛЕЧЕНИЕ БЫЛО НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ, И ВЫ ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ МАКСИМАЛЬНО ХОРОШО.



ПРОДУКТЫ	ДА	НЕТ
МЯСО (150 г в готовом виде)	Телятина, говядина, нежирная свинина, кролик, отварной язык	Жирное мясо, жаренное в жире мясо, субпродукты: печень, почки, сердце
ДОМАШНЯЯ ПТИЦА (150 г в готовом виде)	Курица, индейка	Гусь, утка
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	—	Все сорта колбасы (в том числе докторская, сосиски, сардельки)
РЫБА (150 г в готовом виде)	Нежирные сорта в отварном, запеченном виде	Соленая и копченая рыба, консервы (шпроты, скумбрия, сардины, тунец и др.), жареная рыба
ЯЙЦА (желтки не более 2–3 шт. в неделю)	Всмятку, омлет	Яичница — глазунья
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (не более 1 стакана в день или творог — 50 г)	Кисломолочные напитки (ряженка, йогурт без сахара, ацидофилин, кефир и т.д.), творог обезжиренный	Сбитые сливки, жирный творог, сыр, творожная масса, сгущенное молоко
ЖИРЫ	Сливочное масло 15–20 г в день, растительные масла (оливковое масло первого холодного отжима, нерафинированное подсолнечное, кукурузное и др.)	Насыщенные жиры — говяжий, свиной, бараний, пальмовое, кокосовое масло, майонез
КРУПЫ	Гречневая, овсяная, пшено, рис, макаронные изделия	Перловка, ячневая, кукурузная
ХЛЕБ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	Вчерашней выпечки: белый, 8 злаков, несдобное печенье	Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, кондитерские изделия с кремом
ОВОЩИ, ГРИБЫ И БОБОВЫЕ	В отварном и тушеном виде (капуста белокочанная, цветная, брокколи, картофель, морковь, кабачки, тыква, свекла, листовный салат, зеленая стручковая фасоль, зеленый горошек); свежие огурцы и помидоры	В жареном виде: грибы, шпинат, горох, бобы, чечевица, щавель, редька, брюква
ФРУКТЫ (по переносимости)	Яблоки, груши, цитрусовые, ягоды	Кислые и недоспелые фрукты и ягоды
ПРЯНОСТИ	Нежная зелень, тмин, анис, гвоздика, мускат	Острый красный и черный перец, острые соусы, горчица, кетчуп
НАПИТКИ (в счет жидкости)	Чай зеленый и черный, отвар шиповника, компоты из сухих и свежих фруктов	Слишком холодные и горячие напитки, сладкие газированные напитки
СЛАДОСТИ (30–40 г в день, если глюкоза в крови не повышена)	Джем, мармелад, зефир (если сахар в крови не повышен)	Марципаны, нуга, шоколад, шоколадные конфеты, шоколадное печенье



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ НА ПЕРИТОНЕАЛЬНОМ ДИАЛИЗЕ

1 СОБЛЮДЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА И СООТНОШЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ — ОСНОВА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НА ПД

Почему это важно?

При ПД вместе с токсинами, накапливающимися в организме больного при почечной недостаточности, ежедневно выводится и определенное количество белков, необходимых для поддержания нормальной работы организма. При этом из перитонеального раствора всасывается глюкоза, что повышает ежедневное поступление калорий.

Что необходимо делать?

» Употребляйте больше белка. **Помните:** белки незаменимы для организма — они входят в состав всех клеток и участвуют практически во всех процессах. Пациентам на ПД рекомендуется потреблять 1,3–1,5 г белка на кг массы тела в сутки. Поэтому крайне важно ежедневно включать в рацион богатые белком продукты. Не стесняйтесь обратиться к лечащему врачу за консультацией. Он поможет рассчитать необходимую норму исходя из особенностей Вашего организма.

» Отдавайте предпочтение белкам животного происхождения. Лучше всего подойдут мясо курицы, индейки и кролика. А вот колбасные изделия, мясные и рыбные консервы не рекомендуются.

» Откажитесь от жарки в пользу варки или запекания.

» Минимизируйте глюкозу в рационе. Исключите из рациона чистый сахар и продукты с добавленным сахаром.

» Следите за общей калорийностью рациона. Оптимальным для пациентов на ПД с нормальным ИМТ считается потребление 30–35 ккал на кг массы тела в сутки.



Оптимально
30–35
ккал на кг

» Чтобы сделать питание сбалансированным, целесообразно ограничить быстрые углеводы. Их доля в ежедневном рационе не должна превышать 55% суточной нормы. Выбирая источники углеводов, обратите внимание на хлеб из муки грубого помола (не более 50 г в день) и крупы (предпочтение лучше отдать рисовой). Можно включать в рацион гречневую и овсяную крупы и макаронные изделия, но не чаще 1–2 раз в неделю.

» Не забывайте про жиры. Они должны составлять 30–35% суточной калорийности.



2 КОНТРОЛЬ КОЛИЧЕСТВА ПОТРЕБЛЯЕМОЙ С ПИЩЕЙ СОЛИ ПОМОЖЕТ ВАМ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЧРЕЗМЕРНОЕ НАКОПЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ

Почему это важно?

Пациентам на ПД, потребляющим много соли, свойственна задержка жидкости, которая приводит к различным неприятным последствиям, например, отекам. Кроме того, обильное питье может привести к нарушению концентрации целого ряда важных электролитов в крови пациента.

Что необходимо делать?

Исключите из пищи поваренную соль! Не солите еду при приготовлении. Исключите из рациона продукты, в которых содержится много соли (например, колбасу, смеси специй, консервы, минеральную воду, соленые сыры и т.д.). Учитывайте всю потребляемую жидкость как из напитков, так и из твердых продуктов. Пациентам с сохраненной остаточной функцией почек в сумме разрешается потреблять 1,3–1,5 л жидкости в сутки.

3 ПОТРЕБЛЕНИЕ ФОСФОРА, КАЛИЯ И ВИТАМИНОВ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ВАШИМ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ НОРМАМ

Почему это важно?

Соединения фосфора принимают участие в обмене энергии, влияют на умственную деятельность и жизнеобеспечение организма. Калий играет огромную роль в функционировании выделительной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой и нервной систем. В то же время избыток фосфора может привести к выведению кальция из костей, а избыток калия — к нарушению нормальной работы сердечной мышцы.

Витамины играют важнейшую роль во всех физиологических процессах организма. Так, витамин B6 принимает участие в клеточном метаболизме, поддерживает нормальное функционирование сердечно-сосудистой, кровеносной и иммунной систем. Витамин C выступает мощным антиоксидантом и предохраняет клетки организма человека от разрушений, производимых свободными радикалами. Поскольку данные витамины относятся к водорастворимым, у пациентов на ПД может наблюдаться их нехватка.

Что необходимо делать?

» Контролируйте потребление микроэлементов и витаминов.

» Фосфор. Следите за его содержанием в продуктах питания. Норма для пациентов на ПД, с учетом всех потребляемых продуктов — не более 1,2 г фосфора в сутки. Уменьшите количество богатых фосфором продуктов: гороха, чечевицы, молочных продуктов и т.д. Проконсультируйтесь с лечащим врачом по поводу назначения препаратов, связывающих фосфор.

» Калий. Чтобы не допустить избытка калия в организме, рассчитайте с врачом Вашу норму. Также без предварительного обсуждения со специалистом старайтесь не употреблять продукты, которые содержат калий в больших количествах: бананы, картофель, мандарины и др.

» Витамины. Проконсультируйтесь с лечащим врачом и определите оптимальную, подходящую индивидуально для Вас дозировку витаминов. Пациентам на ПД рекомендуется употреблять 10 мг витамина B6 и 60–100 мг витамина C в сутки.



ВОЗЬМИТЕ ПРИВЫЧКУ СОБЛЮДАТЬ ЭТИ ПРИНЦИПЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НЕ ЗАСТАВЯТ СЕБЯ ЖДАТЬ