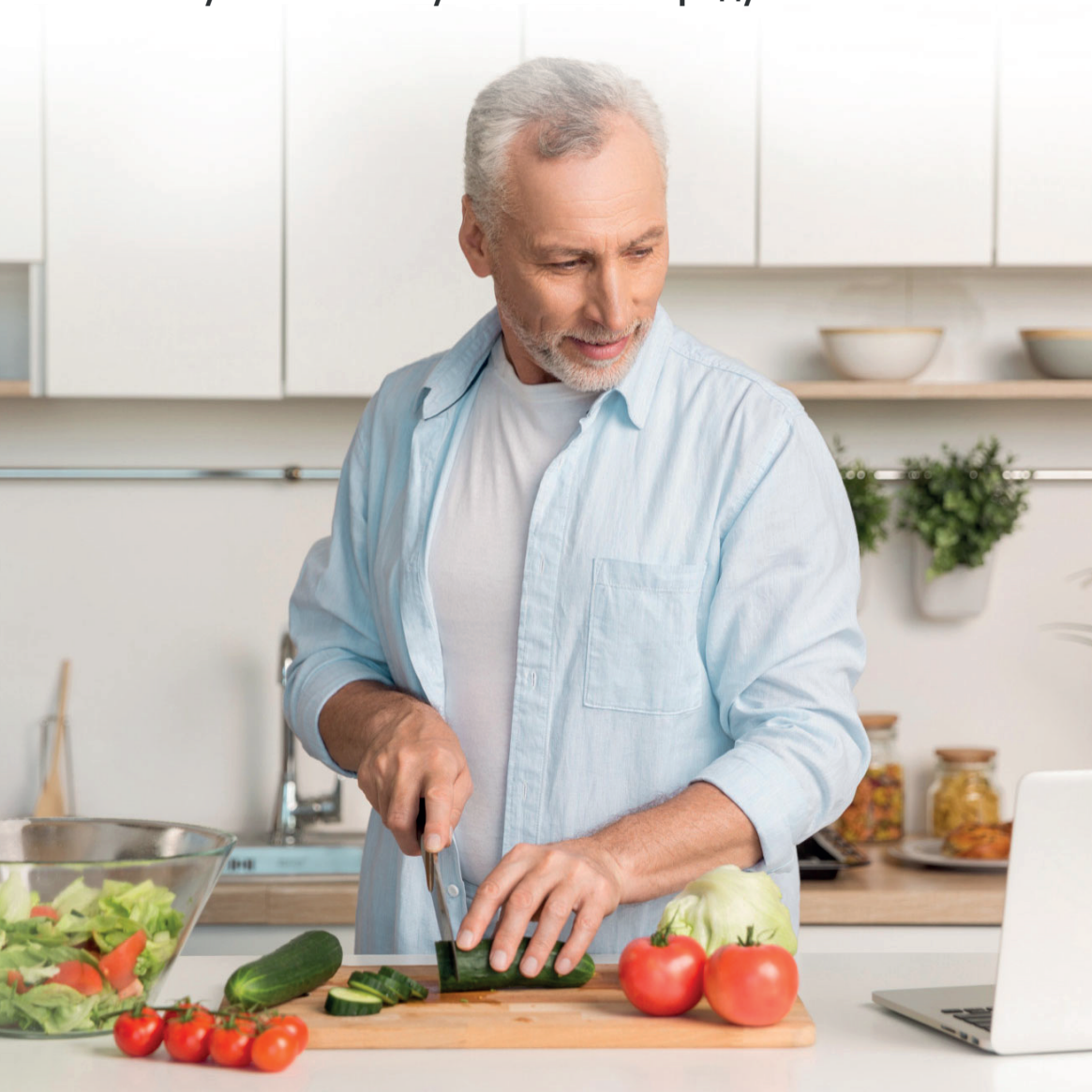
СТАДИЯ 1-5*

*Не для пациентов на диализе

Питание и хроническая болезнь почек

Как получить максимум пользы из продуктов питания



Существует 5 стадий заболевания почек, как показано в таблице ниже. Ваш лечащий врач определит стадию на основании расчётной скорости клубочковой фильтрации (рСКФ). Значение рСКФ определяется с помощью лабораторного анализа, который измеряет, сколько крови фильтруется вашими почками каждую минуту. По мере ухудшения ХБП значение рСКФ снижается.

Стадии болезни почек

Стадия	Описание	Расчётная скорость клубочковой фильтрации (рСКФ)	Коэффициент функции почек
1	Повреждение почек (например, белок в моче), нормальная функция	90 и выше	
2	Повреждение почек, незначительное снижение функции	60-89	
3a	Снижение функции от незначительного до умеренного	45-59	
3b	Снижение функции от умеренного до тяжёлого	30-44	
4	Значительное снижение функции	15-29	
5	Почечная недостаточность	мненее 15	

Введение

Правильное питание – это выбор здорового и сбалансированного рациона, при котором организм получает все питательные вещества, необходимые для нормального функционирования и роста.

Почему правильное питание особенно важно при болезни почек?

Правильный выбор продуктов – ключ к хорошему физическому и психологическому здоровью. Это особенно важно, если у вас хроническая болезнь почек (ХБП), потому что тип и количество еды влияют на ваше самочувствие и работу организма.

Полноценное питание придаст вам больше энергии и может помочь:

- выполнять повседневные дела
- предотвращать инфекции
- наращивать мышечную массу
- поддерживать здоровый вес
- держать болезнь почек под контролем и не допускать её ухудшения

Придётся ли мне менять свой рацион питания?

Нет единого рациона, подходящего всем пациентам с болезнью почек. Выбор продуктов, которые подходят вам лучше всего, зависит от того, насколько хорошо работают ваши почки, и от наличия других заболеваний, например, диабета или высокого артериального давления. Лечащий врач может направить вас к диетологу-нефрологу, который научит вас выбирать подходящие продукты и поможет составить индивидуальный план питания.

Как мне может помочь диетолог-нефролог?

Диетолог-нефролог:

- поможет подобрать продукты, содержащие нужные вам питательные вещества в правильных количествах
- объяснит, почему вам важно изменить свой рацион
- ответит на ваши вопросы о питании при ХБП



Основные данные о питании

Здоровый рацион питания обеспечивает ваш организм нужным количеством:

- белков
- калорий
- витаминов
- минералов

ЗДОРОВЫЕ ДИЕТЫ ПРИ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК:

- Средиземноморская диета
  Подходит при стадиях ХБП 1–5, если вы не на диализе
- Диета, богатая фруктами и овощами
  Рекомендуется при стадиях ХБП 1–4
- Другие варианты:
  DASH-диета и растительные диеты.

Зачем нужен белок?

Белок – это важное питательное вещество, необходимое организму для построения мышечной массы, восстановления клеток и тканей и борьбы с инфекциями. Однако если у вас хроническая болезнь почек, важно контролировать количество потребляемого белка. При нарушении работы почек в крови может накапливаться продукт распада белка, что ухудшает состояние организма и нагрузку на почки. Снижение потребления белка может замедлить прогрессирование болезни и помочь почкам дольше выполнять свои функции.

Лечащий врач подскажет, нужно ли вам ограничивать потребление белка, и в каком количестве его можно получать с пищей. Решение врача зависит от стадии болезни почек, от общего состояния здоровья, от массы мышц и от наличия других заболеваний. Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом и диетологом-нефрологом.

Источники белка:*

- чечевица и сушёная фасоль
- несолёные орехи
- рыба и морепродукты
- яйца
- птица (курица, индейка)
  мясо (говядина, телятина, баранина, свинина)

*Этот перечень не является исчерпывающим.

Диетолог-нефролог расскажет вам, как придерживаться принципов правильного питания и употреблять нужное количество белка, чтобы поддержать здоровье почек и предотвратить распад мышечной ткани.

Помните:

Существует два вида белка: животный и растительный. Животный белок содержится в мясе, птице, рыбе и яйцах. Растительный белок содержится в сушёной фасоли, чечевице и орехах. Сбалансированный ежедневный рацион при болезни почек может включать в себя оба вида белка.





Сколько калорий мне нужно?

Каждый человек индивидуален. Калории – это топливо для организма, они дают ему энергию, необходимую для жизни. Калории важны, потому что они:

- помогают поддерживать здоровый вес тела
- дают энергию для выполнения повседневных задач и активного образа жизни
- помогают организму использовать белок из пищи для построения мышц и тканей



Очень важно планировать прием пищи так, чтобы ежедневно получать достаточно калорий, в противном случае организму может не хватить энергии для нормального функционирования. Диетолог-нефролог поможет вам спланировать правильный рацион питания. Некоторым пациентам может понадобиться увеличить потребление калорий, и в таком случае в их рацион включают больше продуктов, богатых калориями, например, сахар, варенье, джем, желе, леденцы, мёд и сироп. Калории также можно получать из жиров, например, из несолёных орехов и растительных масел (например, из рапсового или оливкового масла).

Как получать достаточное количество витаминов и минералов?

Большинство людей получает нужное количество витаминов и минералов из разнообразных продуктов в своём рационе. Однако при хронической болезни почек часто приходится ограничивать потребление продуктов, которые обычно являются источниками таких витаминов и минералов. Если ваш рацион ограничен, возможно, вам потребуется принимать специальные витамины или минеральные добавки. Об этом вам расскажут лечащий врач и диетолог-нефролог.

Другие полезные советы:

- Не все витамины и минералы полезны при болезни почек, поэтому принимайте только те из них, которые порекомендовал вам лечащий врач.
- Перед тем как принимать какие-либо витамины, растительные добавки, пищевые добавки или лекарства без рецепта, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Некоторые из них могут быть опасны при болезни почек.

Как узнать, получаю ли я достаточно калорий и питательных веществ?

Лечащий врач назначит вам анализы крови и мочи, чтобы определить, получаете ли вы достаточное количество питательных веществ. Диетолог-нефролог также может спросить у вас, какие продукты вы обычно едите, и попросить вести пищевой дневник — перечень всего, что вы едите и пьёте в течение дня.

Что делать, если у меня нет аппетита, или если я не люблю предлагаемые продукты?

При болезни почек бывает сложно получать достаточно питательных веществ с пищей, особенно если вы придерживаетесь ограниченного рациона, например, с низким содержанием белка. Многим пациентам также трудно ежедневно получать достаточно калорий с едой.

Существуют пищевые добавки, в том числе разработанные специально для людей с болезнью почек или диабетом. Перед их приёмом обязательно проконсультируйтесь с врачом или диетологом-нефрологом.

Помните:

Если у вас диабет и ХБП, спросите у диетолога-нефролога, сколько калорий вам нужно получать в день и как поддерживать баланс сахара в крови. В вашем рационе не должно быть сладких и калорийных продуктов.



Нужны ли мне пищевые добавки?

Не у всех пациентов с болезнью почек одинаковые потребности. Лечащий врач и диетолог-нефролог подскажут, нужно ли вам принимать пищевые добавки, и какие из них подойдут именно вам. Принимайте только те добавки, которые порекомендовали вам медицинские специалисты.



Другие питательные вещества

Нужно ли мне контролировать прием других питательных веществ?

Вам нужно будет поддерживать баланс жидкостей и других важных питательных веществ, среди которых:

- натрий
- фосфор
- кальций
- калий

Натрий

Натрий – это минерал, содержащийся в большинстве продуктов, особенно в поваренной соли. Он влияет на артериальное давление и водный баланс в организме.

Здоровые почки поддерживают нормальный уровень натрия, но при сниженной функции почек натрий и жидкость могут накапливаться в организме. Это может привести к повышенному артериальному давлению, отёкам (пальцев, лодыжек, под глазами) и к другим проблемам. Лечащий врач или диетолог-нефролог подскажут, нужно ли вам ограничивать потребление натрия.

Вы можете контролировать потребление натрия путем ограничения потребления поваренной соли и следующих продуктов:*

- консервированные и замороженные продукты (если на упаковке не указано «с низким содержанием натрия»)
- переработанные мясные продукты (ветчина, бекон, хот-доги, колбасы, деликатесы)
- соленые закуски (чипсы, сухарики)
- готовые супы в упаковке и быстрорастворимые блюда (лапша)
- еда из ресторанов, фастфуда и на вынос

*Этот перечень не является исчерпывающим.

Диетолог-нефролог научит вас выбирать продукты с низким содержанием натрия. Читайте состав продуктов на этикетках, чтобы выбирать те, которые содержат меньше натрия.

Рекомендации:

- Учитесь читать состав продуктов на этикетках, чтобы знать, что именно вы едите. Обращайте внимание на содержание натрия в продуктах. Ищите выражения «низкое содержание натрия», «без добавления соли», «не содержит натрия» и т.д., а также указания на содержание добавленных питательных веществ, которые могут нанести вред вашему здоровью.
- Не используйте заменители соли на основе хлорида калия, если они не рекомендованы лечащим врачом.
- Используйте специи, травы, лимонный сок или острый соус, чтобы придать блюдам вкус без добавления соли.



Фосфор

Фосфор – это минерал, содержащийся во многих продуктах. При болезни почек необходимо внимательно следить за количеством фосфора в пище. По мере снижения функции почек они теряют способность выводить избыток фосфора из организма. Большое количество фосфора содержится в следующих продуктах:*

- молочные продукты: молоко, сыр, йогурт, мороженое, пудинг
- орехи и арахисовое масло
- немолочные сливки
- напитки: какао, пиво, напитки типа «кола» тёмного цвета
- смеси для блинов
- переработанные продукты и фастфуд, включая мясо с добавками фосфатов для сочности

*Этот перечень не является исчерпывающим.

Употребление продуктов с высоким содержанием фосфора может повысить его уровень в крови. Однако фосфор из растительной пищи усваивается хуже, чем фосфор из продуктов животного происхождения или из добавок на основе фосфатов.

Что происходит при накоплении фосфора в крови? Падает уровень кальция в крови, кальций вымывается из костей, что делает их хрупкими. Повышенный уровень фосфора в крови также может привести к отложению кальция в кровеносных сосудах, сердце, суставах, мышцах и коже — там, где его быть не должно. Это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, например:

- повреждение сердечной мышцы и других органов
- плохое кровообращение
- боль в костях
- язвы на теле

Для того чтобы контролировать уровень фосфора в крови, избегайте продуктов с высоким его содержанием. Вам также может понадобиться принимать фосфат-связывающие препараты во время еды, чтобы блокировать усвоение фосфора из пищи. Лечащий врач и диетолог-нефролог подскажут, нужно ли вам ограничивать потребление фосфора или принимать фосфат-связывающие препараты.



Рекомендации:

Использование рекомендованных заменителей молока без добавления фосфора — один из способов снизить содержание фосфора в вашем рационе.

Кальций

Кальций – это минерал, который незаменим для здоровья костей, но продукты, богатые кальцием, часто одновременно содержат много фосфора. Наилучший способ предотвратить потерю кальция – это ограничить потребление продуктов, в которых слишком много фосфора.

Вам также может потребоваться принимать фосфат-связывающие препараты и избегать продуктов, обогащенных кальцием. Ваш врач может порекомендовать вам прием особой формы витамина D, чтобы поддерживать баланс уровней кальция и фосфора и предотвратить заболевания костей.

Не принимайте аптечные препараты витамина D и кальция, если они не рекомендованы лечащим врачом.

Калий

Калий — это важный минерал, который содержится в большинстве продуктов. Он поддерживает функцию мышц, включая сердечную мышцу. Особенно много калия содержится в следующих продуктах: *

- некоторые фрукты и овощи (бананы, дыни, апельсины, картофель, помидоры, сухофрукты, орехи, авокадо, темно-зеленые и листовые овощи, некоторые соки)
- молоко и йогурт
- сушеная фасоль и горох
- заменители соли на основе хлорида калия
- высокобелковые продукты: мясо, птица, свинина и рыба

*Этот перечень не является исчерпывающим.

Уровень калия определяется простым анализом крови. Слишком высокий или слишком низкий уровень калия в крови может быть опасен. Некоторым людям с болезнью почек требуется больше калия, другим — меньше. Необходимое именно вам количество калия зависит от того, насколько хорошо работают ваши почки, а также от того, принимаете ли вы лекарства, которые могут влиять на уровень калия в крови.

Рекомендации:

- Выбирайте фрукты и овощи с низким содержанием калия, например, мандарины, виноград, вишня, ягоды, яблоки, консервированные фрукты, латук, огурцы, зеленая фасоль, капуста, сельдерей, кукуруза, горох и цветная капуста.
- Используйте длительные методы приготовления, которые позволяют снизить содержание калия в пище. Пример: очистите, нарежьте и дважды отварите картофель, чтобы уменьшить содержание калия вдвое.





ЖИДКОСТЬ

Большинству пациентов на ранних стадиях хронической болезни почек не нужно ограничивать потребление жидкости. Если вы не знаете, на какой стадии находится ваше заболевание, спросите об этом у лечащего врача.

При снижении функции почек врач сообщит вам, нужно ли ограничивать потребление жидкости, и какое ежедневное количество будет безопасным для вас. Чтобы избежать обезвоживания, попросите врача и диетолога-нефролога помочь вам составить план потребления жидкости.

Что делать, если у меня диабет?

Если у вас диабет и болезнь почек, возможно, вам придется внести некоторые изменения в свой рацион. Если лечащий врач посоветовал вам потреблять меньше белка, вам нужно ввести в рацион больше углеводов или высококачественных жиров, чтобы получать достаточно калорий. Совместно с диетологом-нефрологом разработайте подходящий для вас план питания.

Спросите у лечащего врача, как часто вам нужно проверять уровень сахара в крови, и старайтесь держать его под контролем. При снижении функции почек может потребоваться корректировка дозы инсулина или других лекарств. Обратитесь к врачу, если уровень сахара в крови становится слишком высоким или слишком низким.

Есть ли польза от растительной диеты или от диеты без мяса?

Такие диеты могут оказать положительное влияние на здоровье. Важно употреблять разнообразные растительные продукты и получать достаточное количество калорий. При нехватке калорий ваш организм будет использовать белок для получения энергии, и при его расщеплении почкам придется выводить больше продуктов обмена.

Уточните у лечащего врача способ проверки соответствия потребляемого белка потребностям вашего организма. Получите у диетолога-нефролога консультацию по оптимальным источникам растительного белка, содержащим необходимое вам количество калия и фосфора, которые максимально удовлетворят вашу потребность. Лечащий врач или диетолог может назначить вам анализ крови, чтобы убедиться, что вы получаете нужное количество белка и калорий.

Как проверяют алиментарное здоровье?

Лечащий врач и диетолог-нефролог будут назначать вам регулярные анализы, чтобы убедиться, что вы получаете нужные питательные вещества. Вот некоторые из таких анализов:

Физическая оценка питания

Диетолог-нефролог может провести оценку, чтобы выявить признаки проблем с питанием. Эта оценка называется «Субъективная глобальная оценка». Вас расспросят о вашем рационе и оценят количество жира и мышц в вашем теле.
Диетолог-нефролог обращает внимание на следующие аспекты:

- изменения веса
- изменения тканей лица, рук, ладоней, плеч и ног
- режим питания
- физическая активность и уровень энергии
- проблемы с питанием

Опрос о питании и пищевой дневник

Диетолог спросит вас о том, что вы едите. Он может предложить вам вести пищевой дневник, в котором вы будете записывать все, что едите и пьете в течение дня. Дневник нужен для проверки того, получаете ли вы достаточно белка, калорий, витаминов и минералов.





Вопросы для лечащего врача или диетолога-нефролога

Если у вас есть вопросы, выпишите их заранее перед приемом врача или диетолога-нефролога. На приеме легко забыть, о чем вы хотели узнать.

Обязательно спросите, что означают результаты ваших анализов, и какие у вас варианты действий. Вам важно понимать план лечения или питания. Речь идет о вашем здоровье, поэтому не стесняйтесь задавать любые вопросы.

ПРИМЕРЫ ВОПРОСОВ

- Сколько граммов белка мне нужно получать каждый день?

- Значит ли это, что мне нужно увеличить или уменьшить количество белка по сравнению с тем, что я получаю сейчас?

☐ Да ☐ Нет

- Если да, то что мне нужно делать?

- Сколько калорий в день мне следует потреблять?

- Сколько миллилитров жидкости мне нужно пить каждый день?

- Мой уровень калия слишком высокий или слишком низкий?

☐ Да ☐ Нет

- Что мне нужно сделать, чтобы нормализовать уровень калия?

- Нужно ли мне принимать пищевые добавки?

☐ Да ☐ Нет

- Если да, то какие именно?

- Мне нужно принимать витамины?

☐ Да ☐ Нет

- Если да, то какие именно?
