



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

ZASADY DIETY W OKRESIE DIALIZACYJNYM

W trakcie hemodializ zaleca się **DIETĘ BOGATOBIAŁKOWĄ** ze znacznym ograniczeniem płynów

- **Białko:** zaleca się zwiększenie ilości białka do 1,2 g/kg masy ciała. Ważne, aby było to białko pełnowartościowe, pochodzenia zwierzęcego, czyli: mleko i przetwory mleczne, mięso (głównie drób), wędliny, ryby i jaja (głównie białko)
- **Tłuszcze:** ze względu na częste zaburzenia lipidowe u pacjentów hemodializowanych zaleca się wykluczenie z diety smalcu, słoniny oraz boczku, a także ograniczenie spożycia masła.
Dozwolone tłuszcze: olej słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, margaryna.
- **Węglowodany:** dozwolone szczególnie kasze, makarony, pieczywo pszenne i razowe, mąka, pieczywo niskosodowe (z mąki typ 850). Należy zwiększyć ilość błonnika w diecie.

Należy ograniczyć ilość płynów w diecie

- Dozwolona ilość: ilość wydalonego moczu (ml) + maksymalnie 500 ml płynów
- Należy pamiętać, że tzw. „sucha dieta” również zawiera około 400-500 ml płynów
- Do dozwolonej ilości płynów wliczamy również: owoce, zupy, kisiele, budynie, galaretki. Dlatego należy je ograniczyć
- Należy ograniczyć spożycie soli, która zwiększa pragnienie. Sól należy zastąpić ziołami;
- Należy pić małymi łykami, bardzo powoli;
- Płyny powinny być równo dzielone w ciągu dnia, np. do każdego posiłku po jednej małej filiżance;
- Jeśli nie ma przeciwwskazań, leki powinny być przyjmowane do posiłku;
- Należy dbać o higienę jamy ustnej - mycie zębów po każdym posiłku;
- Między posiłkami należy płukać jamę ustną, bez połykania płynów;
- W przypadku suchości w ustach: żucie gumy, ssanie cukierków owocowych, miętowych, zamrożonych plasterków owoców;
- Herbata z mięty i dodatek kostek lodu do napojów skutecznie gaszą pragnienie;
- Nie należy pić słodkich napojów - wzmagają pragnienie;
- Pomieszczenia, w których jest bardzo gorąco i sucho powinny być wietrzone i nawilżane.

DIETA UBOGOFOSFORANOWA

W niewydolności nerek dochodzi do upośledzenia wydalania fosforu. Jego nadmiar prowadzi do odwapnienia i osteoporozy.

Należy znacznie ograniczyć spożycie:

- Podrobów (serca, nerek mózdzku);
- Ryb (świeżych, solonych, konserw); szczególnie szprotki, sardynki; Najlepiej wybierać: dorsza, morszczuka, karpia, pstrągą;
- Żółtek jaj, serów topionych;
- Mleka pełnego w proszku;
- Indyka, kaczki, pasztetów drobiowych;
- Kabanosów, szynki mielonej;
- Suchych nasion roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica);
- Grzybów;
- Kasz, czekolady, orzechów, migdałów.

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY WSKAZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
PIECZYWO	białe, pszenne, razowe, graham	pełnoziarniste, chleb chrupki
MAKARONY, KASZE, RYŻ	makaron, ryż, kasza manna, kasza jęczmienna	płatki owsiane, otręby pszenne, musli, kasza gryczana
MLEKO	w małych ilościach chude mleko, kefir, jogurt, mleko sojowe	mleko skondensowane, mleko w proszku
SERY	w małych ilościach chudy twaróg, ser homogenizowany	ser żółty, ser topiony, typu camembert, brie
JAJA	białko jaja (2-3 tygodniowo)	żółtka
MIEŚO, WĘDLINY	chudy; drób, cielęcina, wołowina, królik szynka, polędwica, wędliny drobiowe	tłuste; baranina, wieprzowina, gęś, indyk, podroby: wątróbka, serca, kabanos, szynka mielona, szynka konser- wowa
RYBY		ryby świeże, solone, wędzone, konserwy rybne, rybki zjadane z ościami
MASŁO, ŚMIETANA	masło, margaryna, śmietana, oleje	masło orzechowe, słonina, smalec
ZIEMNIAKI	pod każdą postacią, niesmażone	
WARZYWA, OWOCE	świeże, mrożone, w puszcze	fasola, groch, soczewica, szpinak, grzyby, owoce suszone, orzechy
CUKIER, SŁODYCZE	miód, dżem, cukier, syropy, galaretki	kakao, czekolada, czekolada do picia, toffi, ciastka czekoladowe, marcepan, migdały

DIETA UBOGOPOTASOWA

Wysokie stężenie potasu bezpośrednio zagraża życiu, poprzez zaburzenie czynności serca.

Dieta ubogo potasowa polega na ograniczeniu lub wyeliminowaniu produktów bogatych w potas. Skutecznym sposobem na zmniejszenie jego zawartości szczególnie w warzywach jest metoda **tzw. „podwójnego gotowania”**. Należy jeść więcej jarzyn gotowanych, a surowe jest tylko w małych ilościach. Jeśli mamy owoce w puszcze to spożywamy je bez syropu. **W CIĄGU DNIA MOŻNA ZJEŚĆ JEDEN MAŁY KAWAŁEK ŚWIEŻEGO OWOCU.**

Metoda tzw. „podwójnego gotowania”:

1. Jarzyny należy drobno posiekać.
2. Zalać gorącą wodą. Wymoczyć przez 30 minut.
3. Odląć wodę, potem wypłukać jarzyny pod bieżącą wodą (kilkukrotnie).
4. Zalać jarzyny wodą i gotować przez 3-6 minut.
5. Odląć wodę i ponownie zagotować. Wylać powstały wywar.

Dozwolone techniki obróbki termicznej:

- Gotowanie, duszenie, pieczenie w pergaminie, smażenie bez tłuszczu

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY WSKAZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo: jasne, pszenne, razowe bez ziaren Kasza: drobne, manna, pszenna, krakowska Ryż, makaron	Pieczywo: żytnie, chrupkie, chleb pumpernikiel, pieczywo z ziarnami, Kasza: gryczana, jęczmienna, otręby pszenne, płatki kukurydziane, płatki owsiane, płatki pszenne
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko: świeże mleko, chudy kefir, jogurt Masło: masło świeże, na surowo, oleje Śmietanka, śmietana	Mleko: mleko skondensowane, mleko w proszku Masło: masło orzechowe, smalec, słonina
SERY I JAJA	Sery: chude, twarogowe, świeże homogenizowane, desery mleczne, ser żółty w małych ilościach, ser topiony w małych ilościach, jaja całe	
MIEŚO, WĘDLINY, RYBY	Mięso: chude cielęcina, wołowina, kura, kurczak, indyk, królik Wędliny chude: szynka, polędwica, drobiowe Ryby: chude: dorsz, sandacz, szczupak, lin, karaś, leszcz	Mięso: tł. wieprzowina, baranina, kaczka, gęś Wędliny: tł. salceson, kiszka, konserwy Ryby: tł. śledzie, węgorz, sardynki, łosoś, szproty w oleju, szproty w sosie
ZIEMNIAKI	gotowane, w postaci puree	chipsy, frytki, ziemniaki pieczone, smażone, ziemniaki w dużych ilościach
WARZYWA	gotowane, surowe, w małych ilościach	szpinak, pomidory, koncentraty pomidorowe, sosy pomidorowe, ketchup, cukinia, bób, botwinka, brukiew, czosnek, chrzan, groszek zielony, kalarepa, pietruszka nać, grzyby, suszone warzywa
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH		groch, fasola, soja, soczewica
OWOCE	jabłka, maliny, truskawki, owoce surowe w małych ilościach	agrest, banany, brzoskwinie, morele, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, winogrona, ananasy, suszone owoce, kiwi, rabarbar, awokado, soki owocowe, koncentraty owocowe
WYROBY CUKIERNICZE	dżem, miód, cukier, galaretki, herbatniki, biszkopty, kruche ciasta domowe, czeko- lada biała	kakao, chałwa, orzechy, makowiec, czekolada, kokos, toffi, marcepan, czekolada do picia, rodzynki

Opracowanie własne; Opracował: mgr Patrycja Niejadlik, dietetyk kliniczny ZOZ w Oleśnie na podstawie:
Ciborowska H., Ciborowski A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa ,2021r.
Chuć M.. i A., Butrym A., Mazur G. Optymalna dieta dla pacjentów dializowanych – wyzwaniem dla pacjenta, lekarza prowadzącego i dietetyka. Nefrologia i Dializoterapia Polska, 2018r.
Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D. Dietoterapia. PZWL, Warszawa 2014r.