



Nutrició en hemodiàlisi

2

INTRODUCCIÓ

Com a pacient amb insuficiència renal, ha de conèixer molt bé què ha de menjar per tal de tenir una alimentació sana i equilibrada que contingui tots els nutrients en la quantitat i proporcions adequades a la seva malaltia.

ELS OBJECTIUS DE LA SEVA DIETA SÓN TRES:

- 1 - Conèixer els aliments que li poden resultar perjudicials.
- 2 - Controlar el consum de líquids.
- 3 - Estar ben nodrit.

És freqüent que la inapetència i la por de menjar propiciïn la desnutrició, i per això **l'equip de metges i infermeres l'ajudaran i aconsellaran per controlar què menja i si ho fa de forma correcta.**



RECOMANACIONS NUTRICIONALS DIÀRIES PER A PACIENTS EN HEMODIÀLISI

Diàriament, són necessàries entre 35 i 45 kcal/kg/dia, distribuïdes en:

PROTEÏNES: 12-15% del total (1,1-1,4 g/kg/dia).

HIDRATS DE CARBONI: 50-60% del total.

LÍPIDS O GREIXOS: 25-35% del total.

A MÉS A MÉS, CAL TENIR EN COMPTE:

LÍQUIDS: 500 ml + diüresi residual (orina de 24 hores).

SODI (SAL): 1-3 g (segons el nivell de tensió arterial i els guanys de pes interdiàlisi).

FÒSFOR: 800-1.200 mg.

CALCI: 1.000-1.500 mg.



PROTEÏNES

A bans de començar el tractament amb hemodiàlisi li han estat dient que mengés poca carn, poc peix, pocs ous... En resum: havia de controlar el consum de proteïnes per a un millor control de la malaltia renal.

Ara això s'ha acabat. No cal fer restriccions en la ingesta de proteïnes i pot tornar a menjar sense necessitat de pesar els aliments com fins ara.

Però, com pot augmentar la ingesta de proteïnes quan té poca gana?

ALGUNS EXEMPLES:

- 1 - Afegir carn o peix als purés (essesos).
- 2 - Ratllar clares d'ou a les amanides, pastes...
- 3 - Augmentar el valor biològic dels aliments (per exemple, barrejar lleties amb cereals, arròs, etc.).
- 4 - Repartir els àpats en 4-6 menjades petites al dia en lloc de tres de grans.
- 5 - Consumir flam d'ou casolà.



LÍQUIDS



El seu ronyó malalt no és capaç d'eliminar l'aigua del cos, fet que el converteix en un dels seus grans enemics i l'ha d'aprendre a controlar.

Ha de saber que com a màxim pot prendre ½ litre de líquid al dia.

Si encara orina, podrà sumar-hi la quantitat que ha orinat per conèixer el possible consum diari total de líquids.

Què pot passar si no controla l'excés de consum de líquids?

1 - Que li pugi la tensió arterial i desenvolupi hipertensió.

2 - Que se li inflin les cames o la cara (edemes).

3 - Que l'excés d'aigua se li acumuli al pulmó, tingui sensació d'ofec i no pugui estar estirat al llit ni caminar (edema de pulmó).

4 - Que el cor es vagi fent cada vegada més gran perquè ha de treballar més forçadament.

5 - Que tingui més mala tolerància a l'hemodiàlisi perquè cal augmentar la potència de la màquina (més ultrafiltració).

Consells que l'ajudaran a controlar la quantitat de líquid que beu:

1 - Pesi's cada dia.

2 - Passi les verdures per la paella.

3 - Mengi pa torrat.

4 - Faci la pasta i l'arròs al dente (com més dur, menys aigua) i escorri-ho bé.

5 - Mesuri la quantitat que orina cada dia.

6 - Utilitzi una ampolla individual amb la quantitat màxima d'aigua que pot beure durant tot el dia.





Consells per controlar la set:

- 1 - Eviti la sal.
- 2 - No mengi plats preparats.
- 3 - No afegeixi cubets de sabor als menjars.
- 4 - Xucli rodanxes de llimona per estimular la saliva.
- 5 - Mastegui xiclets o caramels (mai durant la sessió d'hemodiàlisi).
- 6 - Utilitzi glaçons per refrescar la boca (es poden fer de sabors a casa).
- 7 - Mantingui una higiene bucal correcta.

POTASSI

El potassi és un altre dels seus enemics!

S'elimina pels ronyons i, com que a vostè no li funcionen correctament, el seu cos no és capaç d'eliminar-lo.

Quins aliments tenen més potassi?

El potassi es troba pràcticament en tots els aliments, però especialment en les **fruites** i les **verdures fresques**.

Quins aliments ha d'evitar:

Fruita seca.

Productes integrals.

Xocolata, cacau, cafè soluble.

Llet en pols.

Llevat en pols.

Brou en pastilles.

Patates fregides de bossa i en flocs de puré.

Fruites: plàtan, taronja, meló, cireres, kiwi, albercoc, raïm, mango, alvocat...

Verdures: porro, espinacs, remolatxa, pèsols, faves...



Què hem de fer per controlar-ne el consum?

SI PARLEM DE FRUITES:

1 - Mengi un màxim de 2 peces crues al dia.

2 - Redueixi els suc.

3 - Cogui-les o prengui-les en forma de compota, mermelada o conserva (sense aprofitar-ne el suc).

ATENCIÓ: les fruites cuinades al forn o al microones no perden potassi. Perquè ho facin han d'estar en contacte amb aigua.



SI PARLEM DE VERDURES:

Crues:

1 - Trossegi-les petites, deixi-les en remull unes hores i canviï l'aigua diverses ocasions.

Cuinades:

1 - Trossegi-les petites, deixi-les en remull unes hores i canviï l'aigua diverses ocasions.

2 - Realitzi una doble cocció: posi les verdures en aigua freda, faci-les bullir i, a mitja cocció, canviï l'aigua, posi-n'hi de nova i acabi de bullir.

3 - No aprofiti el brou de la cocció per fer sopes o altres plats (purés).

4 - Les verdures congelades perden potassi si es descongelen a temperatura ambient. És millor passar-hi aigua abans de la cocció.

5 - Per fer patates fregides, deixi-les en remull unes hores, escorri-les i després fregeixi-les.





SI PARLEM DE LLEGUMS:

1 - Consumeixi'n dues vegades per setmana.

2 - Deixi'ls en remull 24 hores.

3 - Faci una doble cocció: posi els llegums en aigua, faci'ls bullir i, a mitja cocció, canviï l'aigua, posi-n'hi de nova i acabi de bullir.

4 - Si són de pot, primer renti'ls i després faci una doble cocció d'almenys 5 minuts cadascuna.

SI PARLEM DE BOLETS:

1 - Limiti'n el consum a, com a màxim, cada 15 dies (un plat petit).

2 - Deixi'ls en remull 24 hores i faci una doble cocció.



Altres consells:

No utilitzi sal de règim (substitueixi el sodi per potassi).

QUÈ POT NOTAR SI FA UN CONSUM EXCESSIU DE POTASSI?

El més perillós és que NO SEMPRE PRESENTARÀ SÍMPTOMES malgrat la gravetat. Hi ha, però, uns signes d'alarma que ha de conèixer perquè pugui anar a l'hospital més proper:

- Sensació de formigueig i debilitat a les cames.
- Dificultats en la parla i sensació de llengua adormida.
- Alteracions del ritme cardíac (arítmies), que pot ser fatal.



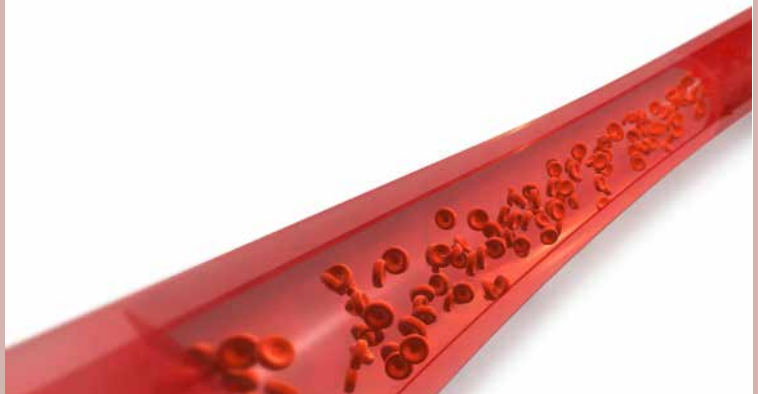
FÒSFOR i CALCI

Aquests dos elements estan molt relacionats. El fòsfor s'elimina per l'orina.

Vostè, com a pacient amb insuficiència renal, com que no orina o orina poc, perd part d'aquest control normal de l'organisme respecte al fòsfor, de manera que no l'elimina bé i s'acumula a la sang.

Això pot provocar que el calci surti dels ossos, se'n vagi cap a la sang i que es dipositi en llocs no habituals, com ara artèries, músculs, articulacions, cor... Aquestes calcificacions poden ocasionar picor, dolor, deformitats articulars, arteriosclerosi, fractures òssies...

Les calcificacions dels vasos (artèries i venes) poden contraindicar un trasplantament renal.



Coses que ha de saber si li aconsellen controlar el fòsfor:

Aliments rics en fòsfor que cal que restringeixi:

- 1 - Llet i derivats, especialment els formatges.
- 2 - Peix blau i marisc.
- 3 - Rovell d'ou.
- 4 - Productes integrals.
- 5 - Xocolata.
- 6 - Refrescs carbonatats, especialment els de cola.
- 7 - Fruita seca.
- 8 - Vísceres.

Aliments que pot consumir amb moderació:

- 1 - Formatge de nata (Kiris) i fresc.
- 2 - logurt i flam.
- 3 - Clara d'ou.



Si el metge veu que el tractament amb hemodiàlisi i la restricció d'aquests aliments no és suficient, hi afegirà medicació. Aquesta medicació són els anomenats "quelants del fòsfor", que cal que prengui entre les menjades o després.



Els més coneguts fins a la data són:

Carbonat de calci: CAOSINA®.

Acetat de calci: ROYEN®.

Sevelàmer: RENAGEL®, RENVELA®.

Carbonat de lantà: FOSRENOL®.

SODI=SAL

Quan s'ha de restringir el sodi?

En els pacients en hemodiàlisi, sempre s'ha de restringir el sodi.

Per quins motius?

Provoca l'augment de la tensió arterial (hipertensió).

Causa molta set i això fa que es prengui més líquid del permès.

Aquest excés de líquid provoca:

Edema (peus i cames inflades).

Guanyats elevats de pes entre una sessió i una altra.



Aliments que porten molt sodi:

Sal.

Conserves.

Menjar precuinat.

Aperitius (patates de bossa, olives...).

Rebosteria industrial.

Begudes carbonatades.

Salses elaborades.

Fruita seca.

Pa amb sal.

Xarcuteria.

Formatges curats.

Sopes de sobre.

Brous en pastilla

Fumats.



Si el metge o la infermera li diuen que ha de cuinar sense sal, utilitzi espècies com l'orenga, l'all, fines herbes, unes gotes de llimona, etc., ja que milloren molt el gust dels plats.



En cas que presenti algun dels símptomes següents, s'ha de posar en contacte amb el seu centre de diàlisi de referència o amb el centre sanitari més proper:

- Debilitat muscular, formigueig i pesadesa als membres inferiors.
- Alteracions del ritme del cor.
- Fatiga, dificultat per respirar, especialment quan està estirat al llit.
- Peus i cames inflades.
- Tensió arterial elevada.
- Pruija (picor).
- Tensió arterial baixa.
- Febre, calfreds.

CONSELLS GENERALS

Mengi almenys 5 vegades al dia.

Segueixi una dieta variada.

Utilitzi, preferentment, oli d'oliva.

Mengi carn o peix cada dia.

Prengui 3 ous per setmana.

Utilitzi espècies en lloc de sal.

Prepari els aliments a la planxa, al forn o rostits, però no fregits.

No obli mai el remull i la doble cocció de les verdures i els llegums.

Moderi la ingesta d'alcohol.

No obli prendre la medicació prescrita de forma correcta i regular.

Si té cap dubte referent al seu tractament, dieta o medicació, consulti-ho al personal sanitari.



EXEMPLE D'ESMORZARS

1

½ got de suc de fruites.
Entrepà de formatge (sense tomata).

2

1 iogurt natural o de sabors.
Pa amb mantega i melmelada (3 llesques).

3

½ got de llet amb cafè.
Pa amb pernil dolç.

4

1 iogurt natural o de sabors.
2 torrades amb mantega i melmelada.

5

½ got de suc de fruita.
Brioix o ensaïmada o croissant.

6

1 got de llet amb cafè.
Pa amb mantega i melmelada.

7

½ got de suc. Entrepà de pernil
(sense tomata).



A MIG MATÍ (COMBINAR SEGONS L'ESMORZAR)

Torrades amb pernil o formatge (no curat).

Poma o pera cuites (compota).

logurt natural o de sabors.

Infusió amb galetes tipus maria (2-3 galetes).

½ got de cafè amb llet i 2 torrades.

2 magdalenes petites.



EXEMPLE DE DINARS

1

Amanida de pasta (50 g de pasta en cru, 100 g d'enciam, ½ tomata petita, 2 raves, 100 g de cogombre). **Bistec de vedella**. 1 pera. 1 llesca de pa.

2

Llenties amb 2 cullerades de sofregit (sense carn). **Caragols a la llauna** (1 plat de postres). Compota de pera o poma. 1 llesca de pa.

3

Faves sofregides amb ceba.
Cuixa de corder a la planxa.
1 pera. 1 llesca de pa.



4

Fideus a la cassola (2 cullerades de sofregit, 1 tros de costella). **Salmó al forn**. 1 mandarina. 1 llesca de pa.

5

Cigrons estofats amb espinacs (200 g de cigrons, 75 g d'espínacs). **Conill a la brasa o al forn**. 1 poma. 1 llesca de pa.

6

Macarrons a la napolitana (2 cullerades de salsa sense formatge). **Llonganissa a la planxa**. Poma al forn. 1 llesca de pa.

7

Paella (50 g d'arròs cru, 50 g de pèsols, 40 g de costella, pebrot, all, poca tomata, oli i espècies). **Pollastre a la planxa o al forn**. Préssec en conserva (sense suc). 1 llesca de pa.

BERENARS

Torrades amb pernil o formatge (no curat).

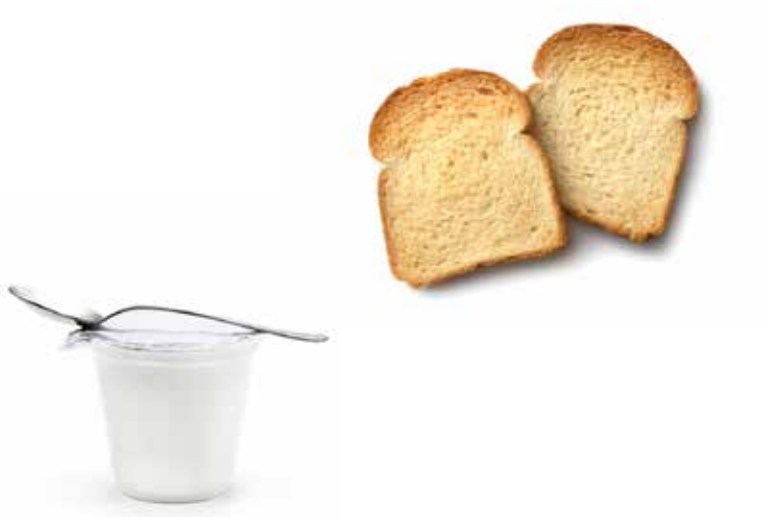
Poma o pera cuites (compota).

logurt natural o de sabors.

Infusió amb galetes tipus maria (2-3 galetes).

½ got de cafè amb llet i 2 torrades.

2 magdalenes petites.



EXEMPLE DE SOPARS

1

Escalivada (50 g de pebrot, 50 g d'albergínia, 50 g de ceba).
Calamars a la romana (5 anelles).
1 poma. 1 llesca de pa.

2

Crema de carabassó (espessa).
Truita a la francesa. 1 poma.
1 llesca de pa.

3

½ plat d'arròs blanc amb dues cullerades de salsa de tomata.
Llenguado a la planxa. 1 poma.
1 llesca de pa.

4

Mongetes tendres amb ½ patata.
3 croquetes. 2 prunes petites.
1 llesca de pa.

5

Amanida (enciam, cogombre, ou dur, formatge).
Pa amb oli i embotits (2 de llom, 2 de catalana o 2 de pernil). Préssec en conserva.

6

Arròs tres delícies (50 g d'arròs cru, 20 g de pèsols congelats, 10 g de pernil dolç, 10 g de xampinyons). Lluç al forn. 1 pera. 1 llesca de pa.

7

Truita de carxofes (1 ou, 50 gr. de carxofes). 2 llesques de pa. 1 iogurt natural.





A l'hora de preparar els plats, recordi com ha de tractar les verdures crues, els llegums/verdures , precuinats o congelats.



AUTORS

Aquest treball ha estat elaborat per:

Lidia Carrasco Sala
Infermera, amb el suport de tot l'equip de
Sistemes Renals

Rosa Tarrés i Campreciós
Direcció d'Infermeria i R.H.

Dra. Àngels Betriu Bars

Col·laboració
Dra. Montse Belart Rodríguez

BIBLIOGRAFIA

Sistemes Renals. Consells per menjar millor. Menús en hemodiàlisi. ARLA/Sistemes Renals.

500 cuestiones que plantea el enfermo renal. Ed. Masson. SEDEN.

¿Qué puedo comer ahora que estoy en HD? Dossier Hospital de Vic, Unidad de Nefrología.

¿Por qué son importantes el fósforo y el calcio? Dossier SEN.

Tratado de HD. Manual Prayma.

Dossier Máster en Alimentación y Nutrición. UB.

Nutrición humana y dietoterapia. Formación Continuada Logos.

Nutrición y riñón. Riella-Martins.



AMB LA COL-LABORACIÓ DE:



Especialistes en concentrats en hemodiàlisi

www.nfro-ion.com

Enric Granados, 13 1a planta

25008 LLEIDA

Tel. 973 24 77 76

Fax 973 22 53 73

sistemes-renals@sistemes-renals.com