

INFORMACJE SPECJALNE DLA PACJENTÓW HEMODIALIZOWANYCH

Szanowni Państwo,

Zmieniająca się sytuacja epidemiologiczna stwarza ryzyko zaburzeń w planie dializ. W przypadku niedoboru personelu spowodowanego chorobą lub kwarantanną może zaistnieć konieczność skrócenia sesji dializacyjnych, lub nawet zmniejszenie liczby dializ w tygodniu.

W związku z powyższym prosimy o skrupulatne przestrzeganie znanych Państwu zaleceń dotyczących żywienia osób hemodializowanych a w szczególności:

1. MONITOROWANIE ILOŚCI PRZYJMOWANYCH PŁYNÓW

Konieczna jest ścisła kontrola wszystkich przyjmowanych płynów, oraz produktów i potraw je zawierających.

Poniższe sposoby ułatwią zmniejszyć pragnienie i pozwolą ograniczyć ilość przyjmowanych płynów:

- ✓ Zmniejszenie ilości spożywanej soli
- ✓ Unikanie potraw z wysoką zawartością soli np. konserwy, wędzonki
- ✓ Płukanie jamy ustnej wodą – bez połykania
- ✓ Żucie gumy, ssanie zamrożonego plasterka cytryny
- ✓ Przyjmowanie leków razem z posiłkiem – jeśli nie ma przeciwwskazań !
- ✓ Ssanie kostki lodu – bardziej gasi pragnienie niż woda

OBOWIĄZUJE: Codzienna kontrola wagi ciała.

2. OGRANICZENIE ILOŚCI SPOŻYWANEGO SODU

Spożywanie dużej ilości soli powoduje: zatrzymanie wody w organizmie, zwiększenie pragnienia, wzrost ciśnienia krwi; powstawanie obrzęków i dlatego samą sól ,jak i potrawy bogate w sód należy znacznie ograniczyć.

PRODUKTY BOGATE W SÓD:

- RYBY - wędzone, konserwy, marynaty
- KONSERWY - mięsne, pasztety



- WĘDLINY - kabanos, kiełbasa krakowska, szynka mielona, boczek wędzony
- PODROBY- kiszka, pasztetowa, salceson, wątróbiana
- SEREY - żółte, topione
- PRODUKTY ZBOŻOWE - płatki kukurydziane, bagietka francuska
- SOSY w proszku
- KETCHUP
- ZUPY - koncentrat, kostki bulionowe do zup
- PRZEKAŚKI - chipsy, orzeszki solone

3. OGRANICZENIE SPOŻYCIA PRODUKTÓW BOGATYCH W POTAS

Szczególną uwagę Państwo zwrócić na spożywanie potraw z wysoką zawartością potasu. Wysokie stężenie potasu we krwi może powodować między innymi zaburzenia czynności serca i stanowić bezpośrednie zagrożenie życia !

PRODUKTY SZCZEGÓLNIIE BOGATE W POTAS, KTÓRE NALEŻY WYKLUCZYĆ LUB ZNACZNIE OGRANICZYĆ !!!

WARZYWA - pomidor, buraki, brukselka, bakłażan, boćwina, brokuły, chrzan, czosnek, jarmuż, fasolka szparagowa, koperek, zielona pietruszka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, seler naciowy, szczaw, szparagi, ziemniaki, groszek zielony, kalarepa, kapusta włoska, ziemniaki, grzyby, warzywa suszone, koncentrat pomidorowy soki warzywne

OWOCE - awokado, banany, kiwi, melon, morele, porzeczki czarne, winogrona, ananasy, owoce suszone, soki owocowe.

PRODUKTY ZBOŻOWE - kasza gryczana, otręby pszenne, płatki owsiane, jęczmienne, pszenne, żytnie, musli z owocami, pieczywo chrupkie, chleb pełnoziarnisty, chleb pumpiernikiel, chleb z nasionami słonecznika, soi, drożdże

MLEKO - w proszku odtłuszczone, zagęszczone.

MIĘSO I JEGO PRZETWORY, ryby, kiełbasy (kabanos, myśliwska sucha, krakowska sucha)

SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH - fasola, groch, soja, soczewica.

WYROBY CUKIERNICZE - kakao, chałwa, czekolada, mak (makowiec), rodzyнки, kokos, migdały, orzechy, pestki słonecznika, dyni, chipsy.

WODY MINERALNE z dużą zawartością potasu

ZUPY



UWAGA ! Dużą zawartość potasu w warzywach a szczególnie w ziemniakach można obniżyć stosując tzw. podwójne gotowanie: obrane i pokrojone warzywa należy dobrze wypłukać, zalać zimną wodą i gotować przez krótką chwilę. Warzywa odcedzić i zalać ponownie zimną, świeżą wodą, gotując już do miękkości. Czynność tę można powtórzyć kilka razy.

Najczęstszymi objawami nadmiaru potasu, które powinny skłonić do szybkiego skontaktowania się z lekarzem są :

- ✓ mrowienie w okolic ust i języka,
- ✓ uczucie osłabienia siły rąk,
- ✓ mrowienie nóg,
- ✓ zaburzenia czynności serca.

*objawy te mogą, ale nie muszą wystąpić u każdego pacjenta.

4. BIAŁKO W DIECIE

Do produktów bogato białkowych, które mają duży wpływ na tworzenie mocznika należą: mleko i przetwory mleczne (kefir, jogurt, sery twarogowe, sery homogenizowane, sery żółte i topione), mięso i wędliny, jajka, ryby. W tej sytuacji należy je ograniczyć.

W razie wątpliwości proszę o telefoniczny kontakt z dietetykiem lub lekarzem.