

ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ ХПН

Врач нефролог Бородкин А.В.

ООО Центр гемодиализа

«Бодрость»

Лечебное питание в диализном периоде – основные принципы

- меньше жидкости (суточная междиализная прибавка не более 3% массы или 1 кг в день)
- меньше натрия (соли): 6-8 г/сутки
- меньше калия: 2 г/сутки
- меньше фосфора: 1 г/сутки
- достаточно белка: более 1,2 г/кг/сутки
- много энергии: 35 ккал/сутки/кг

Общий объем пищи

- Всякая прибавка в весе в междиализный период практически расценивается как избыток жидкости. Прибавка в весе не должна превышать 3% "сухого" веса.
- Прибавка в весе более 3% "сухого" веса не страшна и очень часто является вполне благоприятным признаком, если больной действительно ел, а не "упился" водой и пришел на гемодиализ с высоким давлением и таким одутловатым лицом, что не видно глаз.
- Главное выяснить, чем обусловлена прибавка в весе - хорошим аппетитом или жаждой.

Перебрать в весе за счет воды больной может по двум причинам:

- По собственной неосторожности, если больной съел что-нибудь слишком соленое. Здесь жажда возникает моментально, и ее не унять. Не забывайте, что при запредельном потреблении соли дело может кончиться отеком мозга, легких и катастрофой.
- Если гемодиализ проведен на диализате с высоким содержанием натрия - более 145 ммоль/л. В таком случае жажда возникает в ходе гемодиализа и после него. Во время нормального гемодиализа и после него больной пить не хочет.

Ограничение потребления поваренной соли

- Бессолевая диета в принципе невозможна. Какое-то количество хлористого натрия все равно поступает с пищей. Настоятельно советуем избегать избыточно соленой пищи. Строго запрещаются продукты, содержащие избыточное количество соли, например соленую рыбу, соленые огурцы, соленья и маринады с уксусом. Неутолимая жажда, гипергидратация и неуправляемая гипертензия не заставят себя ждать. Питье минеральной воды бессмысленно и вредно, как и вообще лечение болезней почек минеральными водами.

Ограничение поваренной соли – основные принципы

- **Никогда не ешьте пищу "из чужих рук", т.е. пищу, приготовленную кем-то, будь то предприятие общепита, кондитерская фабрика или ваш старый школьный товарищ. Вы должны быть точно уверены, что при ее приготовлении не использовалась соль. Даже собственной жене надо доверять, но проверять.**
- **Солонка должна стоять на столе, а не около плиты - пусть другие члены семьи солят пищу уже в тарелке, а вам лучше завести себе отдельную солонку, с утра отмерить в нее 2 г соли и в течение дня класть по несколько крупинок в каждое блюдо. И ни кристалликом больше - это ваш предел.**

Ограничение поваренной соли – основные принципы

- Если голод застал вас на улице, не заходите в кафе; просто купите банан, или стаканчик йогурта, или глазированный сырок или и то, и другое, и третье, если вы очень проголодались.
- Чтобы пища не казалась пресной, используйте любые приправы: перец, лук, чеснок, зелень, хрен, горчицу, лимонный сок, помидоры. Нельзя в качестве приправ употреблять майонез, салатные соусы, кетчуп, соевый соус - все они содержат много соли.

Ограничение поваренной соли – основные принципы

Если вы привыкли завтракать бутербродом, используйте для его приготовления несоленое масло или нежирный творог, сверху положите ломтик помидора или огурца, подойдет также салатный лист и половина крутого яйца. Можно сделать бутерброд с поджаренным ломтиком кабачка или баклажана с чесноком. Никогда не ешьте консервы, колбасы, сосиски, сардельки, сыр, паштет, готовые салаты из "кулинарии", руководствуясь принципом, указанным в выше.

Если вы работаете, постарайтесь организовать на работе бессолевой "обед". Пусть в него войдет, например, овсяная каша быстрого приготовления с фруктовыми добавками, но ни в коем случае не суп из пакетика и не ставшая популярной лапша в стакане. Можно также есть фрукты, овощи, хлеб с небольшим содержанием соли (специальный бессолевой или с отрубями), мясо или рыбу, отваренные или поджаренные без применения соли, а также йогурт и творог.

Ограничение поваренной соли – основные принципы

- Не забывайте о том, что минеральная вода, которую нередко советуют при заболеваниях почек даже врачи, и сода, используемая порой при изжоге, также являются источником огромного количества натрия.
- Если вы не знаете, содержит ли данное блюдо соль, прочитайте этикетку (если это продукт импортный, там обязательно указывается его состав). При малейшем сомнении лучше не есть эту пищу вовсе.

Состав продуктов по калию и фосфору

- Потребление мяса и птицы практически не ограничивайте. Другие источники белка, такие, как рыба и молочные продукты, следует потреблять умеренно во избежание гиперфосфатемии. Конечно, мясо является значительным источником калия и фосфора, однако оно жизненно необходимо (табл.)
- Очень важно с белковыми продуктами получить достаточное количество углеводов, иначе белки не усваиваются. Все жировые продукты, кроме самих жиров, практически ничего не содержат. Рекомендуется отдавать предпочтение растительным жирам, как, впрочем, и здоровым.

Продукты	Калий, мг	Фосфор, мг
Баранина	345	215
Бройлеры	300	210
Говядина	334	210
Карась	251	152
Куры	240	298
Налим	270	191
Окунь	275	270
Печень говяжья	240	339
Свинина жирная	189	130
Свинина мясная	242	161
Скумбрия	283	278
Сыр "Российский"	116	544
Творог диетический	112	224
Творог жирный	112	217
Телятина	344	189
Треска	338	222
Яйца куриные	153	185

Состав продуктов по калию и фосфору

- Предпочтительнее: баранина, свинина, индейка, кролик, курица, телятина, рис, яичный белок
- Менее желательны: яичный желток, молоко и молочные продукты, готовые вареные колбасы, субпродукты, бобовые, рыба и морепродукты, овсяные хлопья, мюсли, орехи, шоколад, кофе, фосфатсодержащие минеральные напитки и кока-кола

Состав продуктов

- Жиры являются важнейшим фактором общей калорийности питания (40% энергии).
- Из продуктов - источников углеводов - требуют осторожности ржаной хлеб, хлеб с отрубями, крупы гречневая, овсяная и перловая – ведет к гиперфосфатемии. Из круп наиболее безопасен рис. Белый пшеничный хлеб - один из самых сбалансированных продуктов. Нам, россиянам, без черного хлеба никак нельзя, но его потребление часто вызывает метеоризм даже без недостаточности пищеварительных ферментов.

**Химический
состав
продуктов,
источников
углеводов**

Продукты	Калий, мг	Фосфор, мг
Сахар-песок	3	—
Мед натуральный	25	—
Хлеб ржаной	206	156
Хлеб пшеничный	175	128
Батон нарезной	125	82
Хлеб с отрубями	254	267
Крупа гречневая	167	298
Крупа рисовая	54	97
Крупа овсяная	292	361
Крупа перловая	172	323
Макароны высшего сорта	124	87
Макароны 1-го сорта	172	116

**Химический
состав
продуктов,
источников
жиров**

Продукты	Калий, мг	Фосфор, мг
Масло сливочное	23	19
Маргарин молочный	13	8
Маргарин бутербродный	19	12
Рафиниро- ванные растительные масла	—	—

Консервы

Диализному больному лучше никаких консервов не употреблять. В консервах могут использоваться небезопасные консерванты, а вред окислов металлов из консервной жести общеизвестен. По тем же причинам не следует потреблять не только мясные и рыбные консервы, но и консервированные соки и прохладительные напитки. К сожалению, следует избегать употребления колбас, сосисок и подобных продуктов только потому, что в настоящее время их фальсификация невероятно распространилась и никто вообще не знает, из чего они сделаны.

Овощи, плоды, ягоды, фрукты

Эта пища в основном является источником калия и воды. Их ограничение имеет смысл, если у больного перед гемодиализом уровень калия выше 5,5 ммоль/л.

Никакого особо ценного витаминного значения фрукты и ягоды не имеют, но они разнообразят пищу во вкусовом отношении, способствуют повышению аппетита, стимулируют выделение пищеварительных соков и моторику кишечника.

"Сухой" вес

Хорошо отдиализированный больной отсутствием аппетита не страдает. Поэтому "сухой" вес может увеличиваться в следующих случаях:

- у больного с уремией в стадии декомпенсации, которому начали проводить гемодиализ и у него появился аппетит, прекратилась рвота, отменены диетические ограничения додиализного периода;
- если диализному больному произведена тяжелая хирургическая операция, и он, естественно, похудел после нее, но на нормальном диализе набрал "сухой" вес, близкий к дооперационному;

"Сухой" вес

«Сухой» вес может увеличиваться в следующих случаях:

- при переходе с неадекватного диализа на адекватный; ведь хороший гемодиализ - не гербалайф, от него не худеют.
- Стабильность веса свидетельствует о неплохом качестве гемодиализа. Быстрое снижение "сухого" веса означает, что гемодиализ недостаточен или у больного имеется интеркуррентное заболевание, с которым надо разбираться.
- Итак, в диетических рекомендациях гемодиализным больным в первую очередь следует уделить внимание:
 - поваренной соли;
 - калию;
 - фосфору.

Калорийность питания

- Общая калорийность питания должна составлять 35-45 ккал/кг/сут. Без высокой калорийности питания белки не усваиваются. Плохой аппетит - явный признак неадекватного гемодиализа, если это не что-нибудь другое. А если гемодиализ эффективен, больной будет нормально питаться без нашего напоминания и уговоров.
- Итак, диализный больной должен питаться не хуже здорового человека, а может, и лучше. Вес гемодиализного больного должен соответствовать нормам согласно возрасту, росту и полу.

Калорийность питания

- Следует уяснить, что никаких чудодейственных или особо ценных продуктов нет. А вот опасных, вредных и ядовитых полно!
- Наиболее сбалансированным и полноценным продуктом, жизненно необходимым гемодиализным больным, является мясо. Конечно, потребление мяса с соответствующим количеством углеводов приводит к повышению преддиализного уровня мочевины. Но это и хорошо! Ведь об эффективности гемодиализа свидетельствует не столько преддиализный уровень мочевины, сколько степень его снижения в результате гемодиализа.
- Высокий преддиализный уровень мочевины может означать и неадекватный гемодиализ, но тогда налицо соответствующая клиника - больной уремичен.

Потеря белка во время гемодиализа

- Диализные мембраны для белка непроницаемы. Аминокислоты, которые относятся к соединениям с низкой молекулярной массой, проходят через мембрану в диализат в ощутимом количестве
- В пересчете на белковый эквивалент потеря аминокислот достигает нескольких граммов. Подобную потерю можно без проблем компенсировать адекватным питанием. Потребление белка у хорошо отдиализированного больного должно даже превышать физиологическую норму. Оно должно обязательно сочетаться с потреблением соответствующего количества углеводов - без хлеба, макарон или картошки мясо толком не усвоится.

Потеря белка во время гемодиализа

- По современным понятиям приемлемый уровень катаболизма белка для гемодиализного больного составляет 1,2 г/кг/сут, а по последним публикациям - и того больше: 1,4 г/кг/сут.
- Это означает, что больной весом 65 кг должен в день потреблять 80-90 г белка. В пересчете на мясо - не менее 400 г. Немало! Конечно, белок поступает в организм не только с мясом, но и с рыбой, птицей, яйцами и молочными продуктами.
- Ещё раз повторим: белковая пища без соответствующего количества углеводов не усваивается.

Альбумин

- Уровень альбумина - один из интегральных показателей состояния питания. Чем выше степень катаболизма белка, тем выше уровень альбумина.
- На очень большом статистическом материале показано, что при уровне альбумина 35-40 г/л и более риск смерти самый низкий.
- Очевидно, что альбумин является одним из самых ценных белков плазмы и его потеря во время гемодиализа с диализной мембраной крайне нежелательна.

Коррекция белковой недостаточности

- Полноценное питание с достаточным количеством белка 1,2-1,4 г/кг/сут
- Применение препаратов содержащих незаменимые кето/аминокислоты, что позволит нормализовать уровень общего белка и альбумина - Кетостерил

Кетостерил

- У диализных больных на фоне длительного приема кетостерила снижается уровень азотемии, другие биохимические показатели остаются неизменными
- Во время приема кето/аминокислот наблюдаются положительные сдвиги всех нутритивных параметров
- Прирост массы тела во время назначения кетостерила. Без приема кето/аминокислот прежняя масса тела или ее снижение.

Кетостерил

- Показания к назначению:
 - Снижение уровня альбумина ниже 35 г/л,
 - Признаки белковой недостаточности (постоянное снижение «сухого» веса, низкий уровень креатинина и мочевины у больных остаточной функции почек, прием белка с пищей менее 0,8 г/кг/сут)
- Назначается в дозе 1 таблетка на 5 кг веса на длительный срок

Кетостерил

- Назначение Кетостерила улучшает питательный статус у пациентов на гемодиализе с умеренной белково-энергетической недостаточностью и, с другой стороны, предохраняет от ее проявлений на ранней стадии, поддерживая хороший питательный статус

Показатели недостаточности

питания:

- Альбумин менее 35 г/л
- Постоянное снижение «сухого» веса
- Прием белка с пищей менее 0,8 г/кг/сут
- Низкий уровень мочевины и креатинина у больных без остаточной функции почек
- Холестерин менее 3,9 ммоль/л
- Низкий уровень калия и фосфора перед диализом

Спасибо за внимание

