

## Recomanacions nutricionals | Malaltia Renal Crònica Avançada. Estadis 4,5. (Filtrat glomerular: >30 ml/min.

### DEFINICIÓ

Els ronyons són els òrgans encarregats de filtrar la sang i eliminar les substàncies que l'organisme no necessita. Mantenen l'equilibri de diferents substàncies com els minerals (sodi, potassi, calci i fòsfor). Aquesta malaltia es caracteritza per un pèrdua progressiva de les funcions que fan els ronyons, amb acumulació de determinades substàncies tòxiques (urea, creatinina i fòsfor).


### CARACTERÍSTIQUES

- Aconseguir i mantenir un adequat estat nutricional, evitant la desnutrició i la obesitat.
- Retardar la progressió de la malaltia i l'entrada a diàlisi.
- Millorar la qualitat de vida, proposant alternatives en l'alimentació.


### RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Alimentació amb una quantitat de calories suficient per evitar desnutrició i complicacions.
- Control d'aliments rics en proteïnes i fòsfor (carn, peix, ou i làctics).
- Control del consum de sal i greix.
- Control de glucosa.
- Eviteu l'automedicació.
- Eviteu hàbits poc saludables.


### CONTROL DE SAL

Els aliments destacats amb aquest símbol  proporcionen un alt contingut en sal.


### PREVENCIÓ DE LES MALALTIES DEL COR

Els aliments destacats amb aquests símbol  protegeixen de les malalties del cor i les seves complicacions.














### CONTROL DE PROTEÏNES I FÒSFOR

Els aliments destacats amb aquests símbol  proporcionen un alt contingut en fòsfor.


## CONTROL DE SUCRE



Els aliments destacats amb aquests símbol  proporcionen un alt contingut en sucre. Control de glucosa en diabètics.

## GUIA PER A ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUP D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
<b>LÀCTICS I DERIVATS</b>	Llet semidesnatada  Iogurt natural, amb sabors o bio, quallada, (flam, natilles  ). Formatge sense sal, (gelats d'aigua  .	Llet desnatada, llet en pols, condensada  . Iogurt líquid per reduir el colesterol. Formatge amb sal  , formatge de Burgos  .
<b>CERALS I DERIVATS</b>	Pa blanc, biscotes, arròs, pasta, tapioca, sèmola. Farina de blat, panís. Cereals esmorzar ensucrats  .	Pa integral, pa de motlle, pa blanc amb sal  . Farina integral, muesli cereals integrals  .
<b>SUCRES I DOLSOS</b>	Galetes tipus Maria, brioxeria casolana  , gelatina. Sucre, mel, mermelada  .	Galetes salades, brioxeria industrial  .
<b>LLEGUMS</b>	Pèsols, bajoques, llenties.	Llegums envasades, plats preparats o en conserva  .

**CARN,  
PEIX I  
OUS**

Pollastre i gall indi sense pell , carns magres.  
Tonyina, bacallà, escopinyes, calamars, gall, llenguado, llobarro, lluç...  
Ou de gallina

Embotits, cansalada, carns greixoses, hamburgueses, salsitxes, paté .  
Marisc, peix salat, fumats o en conserva, caviar, bacallà salat .


**VERDURES**

Totes (fresques o congelades)  
Verdures amb menor contingut en potassi (api, carbassó, coliflor, espàrrecs, bajoques, enciam).


Verdures amb alt contingut en potassi (espinacs, xampinyons, bròquil, col de Brussel·les, remolatxa, endívia, bolets.  
Verdures envasades, gaspatxo, brous de verdures.  
Confitats: albergínia, cogombrets, ceba tendra.


**FRUITES I  
SUCS**

Poma, pera, síndria, mandarina, suc de poma, préssec, pinya, fruita amb almívar.

Totes les altres.  
Fruits secs naturals, secs, salats.  
Fruites dissecades .


**GREIX I  
OLIS**

Oli d'oliva , girasol, panís, maionesa lleugera.

Llard, mantega i margarina amb sal, maionesa .

**BEGUDES**


Aigua sense gas, cafè, té, suc de fruites, begudes refrescants (llima, taronja).

Aigua amb gas , vi, begudes alcohòliques, isotòniques.

---

**ALTRES**

Herbes aromàtiques,  
vinagre, mostassa.

Sal de tot tipus, cups de  
caldo , aperitius,  
sopes de sobre

---

**LA TEUA SALUT  
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a  
[www.clinicaterresebre.cat](http://www.clinicaterresebre.cat)