

Recomanacions nutricionals | Malaltia Renal Crònica Pacient Hemodiàlisis.

DEFINICIÓ

La hemodiàlisis és un procediment que es realitza en persones que pateixen la malaltia renal crònica o aguda, per a l'eliminació de substàncies de rebuig i líquids de la sang que els ronyons ja no poden eliminar normalment


CARACTERÍSTIQUES

- Aconseguir i mantenir un adequat estat nutricional, evitant la desnutrició i la obesitat.
- Aportar proteïnes perdudes durant el tractament.
- Limitar el consum de líquids i aliments rics en potassi, sodi i fòsfor per evitar que els mateixos s'acumulin al seu organisme..


RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Ajusteu la quantitat d'aliments per evitar tant la malnutrició com l'obesitat.
- Seguiu les recomanacions que pot ingerir al dia en la quantitat de líquids.
- 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 FÒSFOR

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

LLISTAT DE FRUITA I VERDURA SEGONS CONTINGUT DE POTASSI	
<i>FRUITES</i>	<i>VERDURES</i>
Riques en potassi evitar	
Alvocat, fruits secs, fruites dessecades, xirimoia, coco, kiwi, plàtan, nectarina, cirera, pruna, meló, albercoc.	Bledes, carxofa, batata, carbassó, col, col de Brussel·les, bolets i xampinyons, endívia, escarola, espinacs, tomàquet en conserva, julivert, pastanaga, patata, bròquil.
Intermedi riques en potassi: 2-3 dies	
Codony, mango, mandarina, gerds, raïm, taronja, préssec, pinya, papaia	Tomàquet, api, albergínia, créixens, carbassa, porro, enciam, coliflor, mongetes tendres.
Baix contingut en potassi: consum diari	
Poma, pera, fruites "en almívar", síndria i maduixes.	Pèsols congelats, blat de moro dolç, espàrrecs de llauna, pebrot, cogombre i ceba.

GUIA PER A ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUP D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
LÀCTICS I DERIVATS	Llet semidesnatada, Llet de soja  Iogurt Formatge baix en greix, sense sal. MÀXIM 2 RACIONS DIA	Llet i iogurt sencers. Llet desnatada Formatges curats Nata, mantega Llet en pols  .
CEREALS I PASTA	Pa SENSE SAL , pasta, arròs Galetes tipus Maria Cereals per esmorzar normals (sense trossets)	Pa amb sal o integral, Pasta integral Pa de motlle  .

de xocolata ni fruites

Plats precuinats ⚡
Brioixeria industrial
Galetes en general

LLEGUMS

Cigrons, mongetes
blanques o pintes,
llenties. (doble cocció)

Llegums envasades,
plats preparats o en
conserva ⚡

**CARN,
PEIX I
OUS**

Pollastre i gall indi
sense pell ❤️, carns
magres.
Peix blau, peix blanc
Ou de gallina
Pernil York, serra, gall
d'indi ⚡

Embotits,
cansalada, carns
greixoses,
hamburgueses,
salsitxes, paté ⚡
Marisc
Rovell 🍷

**GREIX I
OLIS**

Oli d'oliva ❤️

Llard, mantega i margarina
amb sal, maionesa ⚡

BEGUDES

Aigua, infusions, suc
de fruites

Aigua amb gas ⚡, vi,
begudes alcohòliques,
isotòniques. 🍷

**DOLÇOS
CONDIMENTS**

Sucre, mel, mermelada
(no si te diabetis)

Xocolata , 🍷 pastisseria

CONDIMENTS

Herbes aromàtiques,
vinagre, llima

Sal, sal iodada, sal de
règim ⚡

Glaçons de brou Salses
comercials

Aperitius de bossa

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat