

Recomanacions nutricionals | Malaltia Renal Crònica. Pacients amb Diàlisis Peritoneal

DEFINICIÓ

La diàlisis peritoneal és una de les opcions del tractament disponible per eliminar els productes de deixalla i l'excés de líquid de la sang quan els ronyons no funcionen adequadament


CARACTERÍSTIQUES

- Aconseguir o mantenir un adequat estat nutricional per evitar tant la desnutrició com l'obesitat.
- Moderar el consum d'aliments que aporten sodi, fòsfor i potassi.
- Aportar les proteïnes perdudes durant el tractament de la diàlisis.
- Prevenir l'aparició d'altres malalties com diabetis o obesitat.


RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Realitzeu 5-6 menjades al dia.
- Controleu periòdicament el vostre pes corporal.
- Eviteu l'automedicació, productes d'herboristeria o herbes naturals.
- Eviteu hàbits pocs saludables com el consum excessiu d'alcohol, tabac o altres drogues.
- Diàriament camineu en els vostres desplaçaments. A més, si és possible, realitzeu exercici físic 30-45 minuts 3 dies/setmana de manera regular.
- Tingueu en compte que el líquid de diàlisi peritoneal conté bastanta glucosa, i convé evitar el sucre, mel, dolços, melmelades, refresc ensucrats.


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. Modereu el seu consum.


CONTROL DE POTASI

Els aliments amb aquest símbol  contenen potassi. El potassi es dissol amb aigua, per això que tots aquest aliments que en continguin, trossegeu-los i poseu-los amb aigua la nit anterior i canvieu l'aigua 2-3 vegades. Les verdures, patata i llegums les poseu amb aigua i feu doble cocció tirant sempre l'aigua de la cocció quan aquesta comenci a bullir.










CONTROL DE SAL

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

CONTROL DE PES


Els aliments destacats amb aquest símbol 



GUIA PER A ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUP D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
LÀCTICS I DERIVATS	Llet desnatada  Iogurt natural, amb sabors o bio.. Formatge fresc sense sal.	Llet sencera, llet en pols, condensada  Batus de cacau i fruites  Formatge curat, semi curat amb sal   
CEREALS I DERIVATS	Pa blanc, biscotes, arròs, pasta, tapioca, sèmola. Farina de blat, panís. Cereals esmorzar sense xocolate.	Pa integral, pa de motlle. Farina integral, muesli   cereals integrals  Plats precuinats





**SUCRES I
DOLSOS**

Galetes tipus Maria,
brioixeria casolana ,
gelatina.




Galetes salades, brioixeria
industrial 
Sucre, mel, melmelada
Xocolate 




LLEGUMS

Pèsols, bajoques,
llenties.
Màxim 2/setmana
Doble cocció 


Llegums envasades, plats
preparats o en conserva 



**CARN,
PEIX I
OUS**

Pollastre i gall indi
sense pell , carns
magres.
Peix blanc, peix
blau(mínim
2/setmana)
Ou de gallina (màx. 2
rovells/setmana)
Pernil York, gall d'indi,
pernil serrà , llom,
embotit 

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


**VERDURES I
FRUITES**

Totes menys les
riques amb potassi.
Doble cocció 

Rics en potassi. Salsa de
tomata, ketchup , sucs de
tomata.
Fruits secs 
Fruita en conserva amb almívar


**GREIX I
OLIS**

Oli d'oliva 

Llard, mantega i margarina amb
sal, maionesa , 


BEGUDES

Aigua sense gas, cafè,
té, suc de fruites

Aigua amb gas , vi, begudes
alcohòliques, refrescs ensucrats.

ALTRES

Herbes aromàtiques,
vinagre

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