

## Recomanacions nutricionals | Síndrome Nefròtic

### 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). Aquest síndrome és caracteritzat per una pèrdua massiva de proteïnes en l'orina.

### CARACTERÍSTIQUES

- Reemplaçar les pèrdues urinàries de proteïnes i altres nutrients, evitant la desnutrició.
- Retardar la progressió de la malaltia renal i controlar els aspectes que poden contribuir a la seva progressió.
- Millorar la seva qualitat de vida.


### RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Alimentació amb una quantitat de calories suficient per evitar desnutrició i complicacions.
- Consumiu una aportació suficient d'aliments rics en proteïnes.
- Cuideu el consum d'aliments rics en sodi (sal).
- Eviteu el consum de greixos 'no saludables'.
- Control d'aliments rics en glucosa (diabetis).
- Eviteu l'automedicació.
- Feu exercici físic 30-45'


### CONTROL DE PROTEINES

Important consumir la quantitat de proteïnes i energia suficients per compensar la pèrdua de nutrients en l'orina.

### 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.

## GUIA PER A ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUP D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
<b>LÀCTICS I DERIVATS</b>	Llet desnatada, semidesnatada, llet enriquida amb omega 3  Quallada, iogurt natural, sabors, bio, Formatges sense sal Formatge de Burgos	Llet sencera, llet en pols condensada. Formatges amb sal. Flam, natilles, petit suisse 
<b>CEREALS, PA, PASTA I DERIVATS</b>	Pa blanc sense sal, biscotes sense sal, arròs, pastes alimentàries, tapioca, sèmola. Farina de blat, blat de moro. Cereals d'esmorzar ensucrats	Pa blanc amb sal, pa integral, pa de motlle.  Farina integral, musli, cereals integrals
<b>LLEGUMS</b>	Cigrons, mongetes blanques o pintes, llenties. Consumir-lo com a plat únic acompanyat d'un plat de verdura o amanida.	Llegums envasades, plats preparats o en conserva 
<b>CARN, PEIX I OUS</b>	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

Verdures envasades,  
confitats (albergínia,  
cogombrets, ceba  
tendra)  
ketchup, suc de  
tomata ⚠️

---

**FRUITES I  
SUCS**

Totes menys coco i  
alvocat

Fruits secs naturals,  
secs i salats ⚠️

---

**GREIX I  
OLIS**

Oli d'oliva ❤️

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. 🇧🇪

---

**CONDIMENTS**

Herbes aromàtiques,  
vinagre, mostassa

Sal de tot tipus, cups de  
brou ⚠️  
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)



**CLÍNICA**  
**TERRES DE L'EBRE**  
TORTOSA