

**Диетологические рекомендации
для замедления прогрессирования хронической
болезни почек**



ТАРТУ 2010

Печатное издание составлено обществом
нефрологов Эстонии в 2010 г.

Руководство распространяется нефрологами

Составители: Лийдиа Кийск, Май Розенберг

Перевод на русский язык: Алексей Теор

При составлении руководства использована программа анализа
состояния питания Nutridata (2010) института развития здоровья
www.toitumine.ee

Финансировано из бюджета Больничной кассы Эстонии

Бесплатно

ISBN 978–9949–19–573–2



Tartu Ülikooli Kirjastus
www.tyk.ee

Общие диетологические рекомендации больным, входящим в группу риска хронической болезни почек

Почки входят в сердечно-сосудистую систему, поэтому факторами риска прогрессирования хронической болезни почек (ХБП) являются: высокое артериальное давление, сахарный диабет, избыточный вес, высокий уровень холестерина в крови, курение, возраст старше 50 лет и наследственная склонность к хронической болезни почек.

- Начинайте день с завтрака.
- Прием пищи необходимо осуществлять несколько раз в день: не менее 3–4 раз.
- Между приемами пищи употребляйте легкие закуски, например, фрукты.
- Пейте напитки, полезные для здоровья: свежевыжатые фруктовые и овощные соки, негазированную минеральную воду, морс, питьевой йогурт, столовую воду.
- При приготовлении пищи предпочитайте тушение, варку, варку на пару или запекание в духовке.
- При выборе пищевых продуктов соблюдайте четыре правила: сбалансированность, умеренность, соответствие потребностям, разнообразие.
- При составлении сбалансированного рациона питания важно учитывать правильное соотношение между продуктами белками, жирами и углеводами: 10–12% от общей «калорийности» составляют белки, 25–30% жиры и 55–60% углеводы.
- Умеренность при выборе и употреблении пищи: ограничьте употребление пищи, богатой углеводами и жирами. Обработанные продукты содержат скрытые жиры и сахар.
- Соответствие потребностям: диета должна доставлять больному необходимые для энергетического баланса питательные вещества, витамины и воду. Переедание приводит к излишнему весу.
- Разнообразие – употребляйте продукты разных категорий. Разнообразие в выборе продуктов питания гарантирует сбалансированность питания и позволяет избежать дефицита отдельных пищевых веществ.
- Правило одной тарелки (см. на первой странице руководства) обеспечивает ежедневное удовлетворение потребности в необходимых пищевых продуктах: 1/2 часть овощей, 1/4 часть картофеля, риса, гречки или макарон (паста), 1/4 часть мяса, рыбы, яиц или творога.
- Ограничьте потребление соли, используйте приправы: лимонный сок, зеленый лук, петрушку и укроп, концентрат шиповника.
- Будьте физически активны, больше двигайтесь на свежем воздухе.

Диетологические рекомендации при хронической болезни почек

Наряду с медикаментами, краеугольным камнем при лечении хронической болезни почек является правильное питание, считающееся со стадией почечной недостаточности. Индивидуальное диетологическое консультирование проводится нефрологом или врачом-диетологом в зависимости от типа заболевания почек и с учетом сопутствующих болезней и методов лечения.

- Диетологическое консультирование считается со стадией тяжести хронического заболевания почек, применением заместительной почечной терапии, возрастом, полом, суточной потребностью в пищевой энергии и пищевых веществах, а также пищевыми привычками больного.
- При большинстве заболеваний почек необходимо ограничить количество богатых белками продуктов в меню, так как это позволит существенно затормозить развитие хронической болезни почек. В то же время, ваш лечащий врач регулярно следит за уровнем вашей упитанности и помогает предотвратить возникновение гипотрофии (худобы).
- При обострении некоторых хронических заболеваний почек, наоборот, необходимо временно повысить содержание белков в пище. Для этого лучше всего подходят специальные пищевые добавки, употребление которых в медицинских целях допустимо.
- Насыщенные белками продукты (молочные и мясные продукты) являются хорошими источниками кальция и фосфора, но при хронической болезни почек необходимо считаться и с количеством питательных веществ, получаемых с пищей.
- Лечащий врач регулярно проверяет уровень белка, фосфора и кальция в вашей крови и в соответствии с этим постоянно консультирует вас по вопросам правильного питания. С данными рекомендациями надо обязательно считаться и ограничить потребляемые количества пищи, в противном случае увеличится опасность прогрессирования болезни.
- При хронической болезни почек потребляйте пищу с низким содержанием соли. В сутки человеку в среднем требуется около 5 граммов (1 полная чайная ложка) соли, в которой содержится 2 грамма натрия (Na). Это около 35 мг натрия на каждый килограмм веса тела. Один грамм соли содержит 0,4 грамма натрия. Постоянно следите за содержанием соли в вашем меню.
- Не потребляйте консервированную пищу, которая обычно богата белками, фосфором и солью.

- В поздней стадии хронической болезни почек особенно важно следить за содержанием натрия и калия. Соблюдайте советы своего лечащего врача по ограничению пищевых продуктов, богатых калием.
- Обратите внимание на количество воды, получаемой с пищей и потребляемой в течение суток. Оценку количеству потребленной вами воды даст ваш лечащий врач во время диетологической консультации.
- В случае недоедания количество пищевой энергии необходимо повысить до 40–45 ккал на кг веса тела в сутки.

Суточная потребность в пищевой энергии, белках и микроэлементах на разных стадиях хронической болезни почек: калий (K), натрий (Na), кальций (Ca), фосфор (P) и вода

Хроническая болезнь почек (ХБП)	Энергия (ккал)	Белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Вода (мл)
ХБП с повышенным риском GFR \geq 90 мл/мин/1,73 м ²	35 ккал/кг веса тела <60–65 лет 30–35 ккал/кг веса тела >60–65 лет	0,8–1 г/кг веса тела	1840– 2300 мг	39 мг/кг веса тела	1000– 800 мг	17 мг/кг веса тела	35–38 мл/кг веса тела
1-я стадия GFR \geq 90 мл/мин/1,73 м ²	35 ккал/кг веса тела <60–65 лет 30–35 ккал/кг веса тела >60–65 лет	0,8–1 г/кг веса тела	1840– 2300 мг	39 мг/кг веса тела	1000– 800 мг	17 мг/кг веса тела	выделенное количество мочи мл + 400–500 мл
2-я стадия GFR ~60–89 мл/мин/1,73 м ²	35 ккал/кг веса тела <60–65 лет 30–35 ккал/кг веса тела >60–65 лет	0,8–1 г/кг веса тела	1840– 2300 мг	39 мг/кг веса тела	1000– 800 мг	17 мг/кг веса тела	выделенное количество мочи мл + 400–500 мл
3-я стадия GFR ~30–59 мл/мин/1,73 м ²	35 ккал/кг веса тела <60–65 лет 30–35 ккал/кг веса тела >60–65 лет	0,8–1 г/кг веса тела	2300– 2760 мг	ограниченно, 39–47 мг/кг веса тела	1000– 800 мг	8–12 мг/кг веса тела	выделенное количество мочи мл + 400–500 мл
4-я стадия Преддиализ GFR ~15–29 мл/мин/1,73 м ²	35 ккал/кг веса тела <60–65 лет 30–35 ккал/кг веса тела >60–65 лет	0,8–1 г/кг веса тела	2300– 2760 мг	ограниченно, 39–47 мг/кг веса тела	1000– 800 мг	8–12 мг/кг веса тела	выделенное количество мочи мл + 400–500 мл
5-я стадия Гемодиализ GFR <15–29 мл/мин/1,73 м ²	35 ккал/кг веса тела <60–65 лет 30–35 ккал/кг веса тела >60–65 лет	1–1,2 г/кг веса тела	1840– 2300 мг	39 мг/кг веса тела	1000– 800 мг	17 мг/кг веса тела	выделенное количество мочи мл + 400–500 мл
5-я стадия Перитонеальный диализ GFR <15–29 мл/мин/1,73 м ²	25–30 ккал/кг веса тела + питательная ценность диализата	1,2–1,3 г/кг веса тела	1840– 2300 мг	ограниченно, 39–47 мг/кг веса тела	1000– 800 мг	17 мг/кг веса тела	выделенное количество мочи мл + 400–500 мл

Характеристика существенных питательных веществ при помощи таблицы-светофора

Содержание калия и фосфатов в пищевых продуктах и порциях пищи мы различаем и отмечаем при помощи цветов

Низкое содержание калия до 150 мг		Низкое содержание фосфора до 100 мг
Среднее содержание калия 150–300 мг		Среднее содержание фосфора 100– 200 мг
Высокое содержание калия 300–500 мг		Высокое содержание фосфора 200–300 мг
Очень высокое содержание калия выше 500 мг		Очень высокое содержание фосфора выше 300 мг

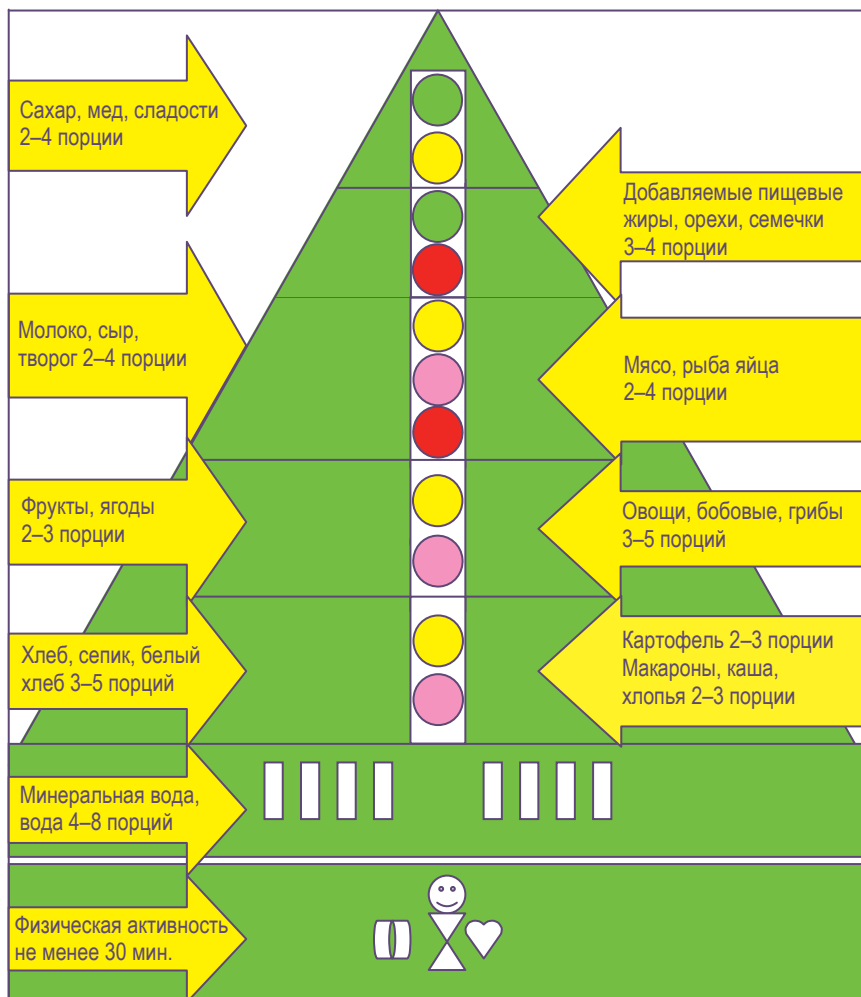
Содержание калия (К) и фосфора (Р) в 100 г съедобной части продуктов

Уровень калия и фосфора в пищевых продуктах зависит от метода обработки пищи/ пищевого продукта, веса порции пищи и количества употребленной пищи.

Наибольшие потери минеральных веществ происходят при рафинировании, чистке (снятии кожицы) и варке круп, картофеля, овощей и фруктов.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

при предотвращении прогрессирования хронической болезни почек



Пищевая пирамида при ХБП модифицирована на основании опубликованных в 2006 году рекомендациях по питанию и продуктам в Эстонии.

Пищевая пирамида дает наглядный обзор количества дневных доз и соотношений необходимых питательных веществ по группам. В каждой группе питательных веществ дано количество рекомендуемых дневных порций, где с помощью предупреждающих цветов характеризуется содержание калия, натрия, кальция и фосфора.

Основание пищевой пирамиды складывается из физической активности и потребления жидкости.

Содержащиеся в 100 г пищевых продуктов калорийность, белки, натрий, калий, кальций, фосфор, вода и углеводы

Хлебобулочные изделия

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Белый хлеб формовой	242	6,9	15	108	10	72	56	45,0	3½
Лаваш	230	7,4	437	112	11	75	35	0,0	0
Вафли, в пачках, с кремом	361	3,2	5	33	10	33	12	79,3	6½
Батон с изюмом	362	7,6	405	212	40	111	37	51,6	4
Ситный хлеб «Tallinna»	234	5,6	437	233	23	179	33	0,0	0
Домашний сепик	249	10,4	438	213	17	160	36	0,0	0
Белый хлеб с зернами «Fazer»	260	8,4	574	239	32	181	35	0,0	0
Цельнозерновой батон	214	7,6	482	230	34	190	39	40,0	3
Батон для тоста «Kuldne» из муки 10-ти зерен	288	11,0	493	225	24	190	29	0,0	0
Лепешка	298	7,9	146	236	84	257	55	29,0	2½
Хлеб из муки нескольких зерен	208	8,0	454	230	34	190	39	40,0	3
Хлеб с семечками «Jassi»	290	11,0	524	280	46	332	37	0,0	0
Ржаной хлеб, в среднем	271	6,4	440	201	21	236	40	54,6	4
Лепешки «Rukkipala»	231	8,2	500	327	21	236	49	41,0	3
Лепешки «Porgandi-Pille»	307	9,8	284	570	34	275	27	0,0	0
Ржаной хлеб с солодами	205	6,7	398	315	21	224	48	36,4	2
Цельнозерновой хлеб	211	7,3	450	380	31	230	35	36,9	3
Батон «Leibu»	279	11,3	400	308	27	245	48	42,7	3½
Хрустящий хлебец из пшеничной муки	389	10,0	680	330	49	273	7	61,8	5

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

1 ломтик (30 г) белого хлеба или 1 ломтик ситного хлеба или 1 ломтик ржаного хлеба или 1 булочка (50 г).

В день желательно съедать 3–5 порций хлебобулочных изделий. Предпочтение следует отдавать изделиям, приготовленным из обдранного зерна и белой муки, ввиду низкого содержания в них фосфатов (в отличие от цельнозернового хлеба).

Каша, макароны, хлопья, мюсли

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Каша из гречневых хлопьев	94	2,5	1	● 105	4	● 73	88	13,8	1
Рисовая каша	138	2,9	36	● 81	49	● 64	79	23,5	2
Каша из пшеничных хлопьев	96	3,2	24	● 125	63	● 94	91	10,8	1
Манная каша	164	5,1	54	● 132	98	● 95	74	25,4	2
Вареные макароны	103	3,4	1	● 86	7	● 45	78	19,9	1½
Каша из ячменной крупы	105	2,7	30	● 93	38	● 72	88	15,3	1
Каша из кукурузной манны	118	3,0	24	● 79	62	● 64	86	16,2	1⅓
Утренние хлопья Frosties	381	4,5	450	● 60	456	● 30	3	87,0	7
Пшеничная каша	134	4,3	40	● 115	62	● 105	78	19,4	1½
Гречневая каша	120	4,1	35	● 163	52	● 116	79	17,1	1⅓
Каша из 4-х зерновых	127	4,8	59	● 179	112	● 138	82	14,7	1
Каша из ржаных хлопьев	122	4,6	58	● 189	112	● 133	83	14,1	1
Овсяная каша	170	6,3	55	● 200	108	● 181	76	21,3	1½
Хрустящие мюсли ягодные	393	9,8	380	● 440	120	● 280	7	71,1	6

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

100 г каши (манная, рисовая, ячменная, овсяная, пшеничная, гречневая)

100 г варенных макаронных изделий

3 ст. л. утренних хлопьев или мюсли

В сутки следует потреблять 2–3 порции зерновых продуктов.

Предпочтение следует отдавать кашам из ободранного зерна и с низким содержанием белка, шлифованному (белому) рису и макаронам из твердых сортов пшеницы. Утренняя каша – хороший источник клетчатки и растительных белков. Для приготовления каши используйте воду. Желательно иметь как минимум фильтрованную воду. Очень плохой результат получится с нефilterованной водой из-под крана. Каша вберёт все минусы такой воды: неприятный запах хлорки, металлический привкус и прочее. Отварной рис и рис на пару подойдет к мясным и рыбным блюдам.

Картофель и картофельные блюда

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Картофель, вареный без кожуры	80	1,8	7	280	5	31	80	17,0	1¼
Картофельное пюре (с молоком)	95	2,2	29	268	28	46	88	15,9	1¼
Картофельное пюре (из порошка)	91	1,7	175	240	7	43	80	13,8	1
Картошка «в мундире»	74	1,4	194	430	13	54	81	15,4	1
Картофель, запеченный в духовке на масле	116	2,1	1	545	6	49	87	16,9	1¼
Жареный сырой картофель	96	2,2	1	585	7	52	93	18,1	1½
Картофель фри, приготовленный в духовке, на масле	201	2,7	1	716	8	65	114	22,2	2
Картофель фри в McDonald's	302	4,4	230	560	17	132	40	36,9	3
Картофельные чипсы	550	5,6	1070	1060	37	120	3	50,6	4

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

100 г вареного картофеля,

80 г картофельного пюре

40 г жаренного картофеля или картофеля фри

В сутки следует потреблять 2–3 порции.

Картофель – один из основных источников углеводов, витаминов группы В и минеральных веществ, особенно калия.

Следует избегать жареной картошки, картофельных чипсов и жирных соусов, добавляемых к картошке.

Овощи, соки и салаты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ ¹
Морковь, вареная	32	0,6	19	250	36	33	91	5,3	0
Морковный сок	30	0,6	52	219	27	31	93	6,8	½
Брюква, вареная	13	0,3	14	86	26	11	96	2,3	0
Свекла, вареная	41	1,6	40	450	14	44	88	6,9	0
Брюква	31	1,0	4	310	35	40	89	4,6	0
Морковь	34	1,0	19	390	29	44	89	5,3	½
Морковно-брюквенный салат, сок	36	1,0	11	341	30	40	88	6,1	½
Корнеплодный сельдерей	35	1,8	7	470	36	69	89	4,6	0
Редис	16	1	35	490	41	36	93	1,9	0
Китайская капуста (1 дл = 30 г)	20	1,6	15	150	45	37	94	2,3	0
Помидор (1 ломтик = 10–15 г)	19	0,7	3	290	9	30	94	3,3	0
Огурец (1 ломтик = 10–15 г)	10	0,6	6	240	26	35	96	1,4	0
Паприка, красная (1 шт. = 170 г)	28	1,1	1	218	6	24	91	4,5	0
Цветная капуста, вареная	24	2,0	11	161	23	41	93	2,0	0
Репчатый лук (1 ломтик = 10 г)	28	1,2	4	220	33	39	89	4,8	0
Тыква, маринованная	143	0,7	17	12	20	17	59	34	3
Ледяной салат с брусникой, на масле	64	1	12	247	39	30	88	3	0
Шпинат	16	1,9	320	470	88	30	93	0,4	0
Брокколи, приготовленная на пару	33	3,5	7	420	50	99	89	2,0	0
Кочанная капуста, белая	24	1,1	5	320	42	41	92	3,4	0

¹ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

100 г корнеплодов в сыром, вареном или тушеном без жира виде или
200 мл овощного сока

В день желательно съедать 3–5 порций, не менее 100–200 г в виде салата из сырых овощей и не менее 200–300 г овощей в вареном или тушеном без жира виде (запеканка, суп, тушеные, вок).

Овощи богаты калием и клетчаткой. Овощи можно употреблять в пищу без расчета содержания углеводов.

Бобовые, грибы и приготовленные из них продукты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ [*]
Горох, вареный	75	5,2	1	220	27	100	78	10,1	1
Зеленый горох, консервированный	63	4,4	252	173	31	79	82	8,5	½
Обыкновенная фасоль, вареная	28	1,8	66	180	34	42	91	2,9	¼
Фасоль, средняя, консервированная	84	5,2	347	257	27	105	78	11,4	1
Соя, вареная	169	14	1	515	102	245	64	5,1	½
Кукуруза, консервированная (1 ст. л. = 25 г)	102	2,9	310	200	3	67	74	20,2	2
Ростки фасоли Мунго (1 ст. л. = 7 г)	25	3,2	5	179	26	100	93	1,8	0
Проросшая чечевица	125	9,0	11	322	25	173	67	19,0	2
Грибы жареные (1 ст. л. = 16 г)	86	2,9	2	347	6	71	111	1,9	0
Лисички, свежие	23	2,5	3	450	4	50	90	1,2	0
Шампиньоны, консервированные	22	3,9	560	190	18	76	89	0,2	0

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

80 г бобовых в вареном или тушеном виде, без жира

1 ст. л. (7 г) ростков

50 г грибов, приготовленных с мясом и жиром

Грибы и стручковые плоды потреблять реже, 1–2 порции, 1–2 раза в месяц

Зрелые бобовые очень богаты белком, но аминокислотный состав содержащихся в них белков хуже, чем у животных белков. Грибы содержат мало энергии, их белки трудно перевариваются и менее полноценны.

Фрукты и ягоды

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Яблоко, с кожурой (1 шт. = 100 г)	40	0,2	1	● 130	6	● 10	86	8,1	½
Яблоко, без кожуры	62	0,2	0	● 113	4	● 7	84	13,9	1
Яблочный сок	46	0,5	5	● 120	8	● 8	89	11,0	1
Груша (1 шт. = 110 г)	42	0,4	1	● 150	8	● 12	84	7,8	½
Вишня (1 шт. = 7 г)	65	1,0	1	● 253	17	● 20	83	14	1
Слива (1 шт. = 20–40 г)	50	0,8	1	● 220	16	● 19	84	8,4	½
Персик, нектарин	42	1,2	1	● 165	7	● 22	89	8,3	½
Гранат	62	1,3	2	● 240	12	● 29	80	11,8	1
Банан	104	1,2	1	● 400	6	● 28	75	23,2	2
Киви (1 шт. = 80 г)	56	1,1	4	● 290	25	● 32	84	10,6	1
Хурма	82	0,8	5	● 210	10	● 19	80	18,6	1½
Папайя (1 порция = 200 г)	35	0,5	2,2	● 191	21	● 16	88	7,1	½
Апельсин (долька 20 г)	43	1,1	5	● 150	47	● 21	86	8,5	½
Лимон, лайм (1 ломтик = 8 г)	16	0,8	3	● 135	25	● 17	89	1,5	0
Черника (1 ст. л. = 12 г)	40	0,5	1	● 110	19	● 20	86	6,4	½
Клюква (1 дл = 45 г)	28	0,4	1	● 25	13	● 10	87	3,5	1/3
Брусника (1 дл = 50 г)	42	0,7	1	● 86	21	● 17	85	6,8	½
Клубника (1 шт. = 12 г)	42	0,5	1	● 190	21	● 30	89	8,4	½
Ягоды шиповника (1 дл = 55 г)	72	0,6	24	● 410	184	● 35	83	11,0	1
Черная смородина (1 дл = 50 г)	51	1,1	0,5	● 340	72	● 58	78	7,8	½
Красная смородина	49	1,4	0,6	● 310	40	● 47	83	7,5	½

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

100 г фруктов

200 г ягод

100 мл 100% фруктового или ягодного сока

200 мл разбавленного фруктового или ягодного сока

В сутки следует потреблять 2–3 порции в свежем или запеченном виде.

Фрукты и ягоды содержат полезные флавоноиды и антиоксиданты.

Мясо, курица, дичь и приготовленные из них продукты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Свинина (лопатка)	246	17	69	320	9	180	56	0	0
Бекон	415	13	58	190	8	110	45	0	0
Говядина, наружное филе	131	21	44	340	5	190	71	0	0
говядина, внутреннее филе	122	21	44	390	6	220	67	0	0
Телятина	147	20	56	325	7	180	72	0	0
Баранина, вареная	133	20	64	320	8	190	73	0	0
Вареная колбаса	253	10	720	170	74	190	61	5,2	½
Вареная ветчина	129	22	920	240	6	200	70	0	0
Полукопченая колбаса	368	17	1460	273	26	142	45	0	0
Копченый окорок, свинина	138	21	960	240	6	200	69	0	0
Колбаса салями	423	21	1760	337	10	197	33	0	0
Сосиски вареные	240	12	720	170	63	190	63	2,4	0
Фрикадельки вареные	180	14	169	197	12	101	64	5	½
Котлеты из говядины	250	21	91	378	15	224	67	14,8	1
Паштет мясной	355	18	332	303	14	162	76	0,6	0
Холодец из свинины	212	16	457	317	14	163	51	1	0
Холодец из говядины	118	11	374	200	6	100	78	1	0
Пицца с фаршем и сыром	239	14	111	206	150	161	66	0	0
курица запеченная без кожи	183	29	86	243	15	195	64	0	0
Индюк запеченный	136	22	49	220	10	150	73	0	0
Куриная ветчина	95	16	1230	153	16	112	77	1	0
Куриные котлетки, предварительно запеченные	228	13	872	128	17	117	64	7	½
Лосятина, жаркое	107	20	56	390	6	220	77	0	0
Кабанина, жареное	154	28	60	396	16	134	64	0	0

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

50 г нежирного запеченного мяса

60 г нежирной куриной ветчины

30 г колбасы (2 ломтика)

Рекомендуется съедать 2–3 порции мясных продуктов в день, не менее 3–4 раз в неделю.

Рыба и рыбопродукты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Рыба, запеченная	147	22	53	440	77	261	91	0	0
Филе рыбы, панированное	195	20	54	382	69	239	81	0	0
Салака, копченая	158	23	860	380	43	240	64	0	0
Лосось, копченый	171	21	1470	390	16	240	63	0	0
Радужная форель, копченая	199	19	1000	420	130	260	66	0	0
Угорь, копченый	321	19	650	225	55	250	50	0	0
Килькапряного посола, очищенная	218	25	3790	190	90	100	42	0	0
Сельдь, соленая	245	19	5510	190	79	180	47	0	0
Тунец в масле, консервы	254	24	660	470	13	310	53	0	0
Шпроты в масле, консервы	359	17	635	350	300	350	46	0,4	0
Консервированные креветки	95	21	980	100	110	150	75	0	0

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

50 г нежирной испеченной рыбы (лосось, форель)

75 г нежирной рыбы (салака, треска, лещ)

30 г рыбных консервов

40 г килькипряного посола

Рекомендуется съедать 2–3 порции рыбопродуктов в день, не менее 2–3 раз в неделю. В рыбных консервах содержится много соли. Икра и креветки богаты холестерином.

Куриные яйца, перепелиные яйца

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Яйцо куриное, сырое	143	13	132	● 130	57	● 210	75	0,3	0
Белок, сырой	42	10	140	● 137	5	● 11	88	0,4	0
Белок, сырой	303	16	53	● 120	140	● 540	55	0,2	0
Яйцо, вареное	146	13	140	● 130	57	● 200	75	0,0	0
Яйцо перепелиное, вареное	153	13	141	● 132	64	● 226	74	0,4	0

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

1 яйцо, вареное или в составе другого продукта

Рекомендуется потреблять 1/2 порции в день или 2–3 порции в неделю.

К потреблению яичных желтков ограничений нет.

Субпродукты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Печень говяжья, жаренная на масле	210	23	90	● 437	7	● 473	81	2,7	0
Язык говяжий, вареный	250	22	124	● 348	9	● 206	88	0	0
Паштет из свиной печени	133	13	436	● 422	24	● 269	70	4,3	1/3
Ливерная колбаса	295	16	630	● 260	51	● 220	56	4,9	1/2
Соус из говяжьей печени	174	11	45	● 225	24	● 214	86	6,0	1/2
Кровяная колбаса, запеченная	128	7	385	● 99	8	● 66	73	9,6	1
Кровяной колобок	182	9	474	● 362	18	● 123	58	26,5	2

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

50 г печеночного паштета

50 г кровяной колбасы

В связи с высоким содержанием холестерина в печени ее следует есть не чаще нескольких раз в месяц. Продукты этой группы можно заменить на мясные и рыбные продукты.

Молоко и молочные продукты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Молоко, Ж 2,5%, горячее	59	3,2	48	121	119	91	90	5,4	½
Молоко, Ж 1,5%, горячее	47	3,4	41	150	121	87	90	4,9	½
Молоко без лактозы, Ж 0,1%	34	3,4	44	160	120	89	91	4,9	½
Козье молоко, Ж 3,2%	58	3,0	50	205	130	111	88	4,3	½
Соевое молоко, Ж 3,2%	71	5,2	1	266	21	78	87	3,3	¼
Кефир, Ж 2,5%	53	3,4	50	160	120	100	90	4,2	¼
Пахта 0,5%	35	3,1	56	190	110	120	92	4,3	¼
Фруктовый йогурт, Ж 2,5%	95	3,3	36	152	104	92	78	14,5	1
Сливки, Ж 10%	124	4,4	27	130	120	100	81	4,0	¼
Сбитые сливки, Ж 35%	331	2,2	29	104	74	64	59	3,1	¼
Сметана, Ж 20%	216	3,3	43	98	85	72	73	3,8	¼
Какао с сахаром, Ж 2,2%	77	2,6	31	125	79	74	97	11,0	1
Мороженое молочное, Ж 6%	115	4,2	44	190	150	120	65	11,2	1
Сгущенное молоко, с сахаром	330	7,9	127	371	284	253	27	54,4	4½

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

200 мл молока (до 2,5%), кефира, пахты

100 мл фруктового или ягодного йогурта

40 г сметаны

В сутки следует потреблять 2–3 порции молочных продуктов. Рекомендуется выбирать нежирные молочные продукты.

Творог, сыр и приготовленные из них продукты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Творог, Ж 0,1%	62	11	44	170	110	189	82	4,2	¼
Творог, Ж 9%	153	16,7	47	90	66	135	65	1,3	0
Творожный крем, Ж 4%	129	7,3	31	200	64	153	65	16,0	1,3
Домашний сыр, Ж 4%	98	12	260	40	68	145	80	3,1	¼
Творожный сырок, Ж 16%	311	11,3	36	209	92	169	41	10,6	1
Свежий сыр, Ж 30%	334	11	375	95	79	137	53	2,6	0
Сыр Фета, Ж 25%	297	18	1120	62	105	72	51	1,8	0
Сыр Эдам, Ж 10%	218	32	440	49	1050	490	47	0,0	0
Сыр Пармезан, Ж 30%	449	42	1860	107	1380	810	18	3,7	¼
Сыр Гюда, Ж 30%	367	25	910	89	890	520	41	0,0	0
Сыр Эмменталь, Ж 30%	392	29	17	97	1010	550	36	2,2	0
Плавленный сыр, Ж 9%	149	17	280	120	610	750	65	0,0	0
Сыр с голубой плесенью, Ж 30%	363	20	1320	87	490	300	43	1,8	0
Сыр с белой плесенью, Ж 30%	349	20	700	187	350	400	46	0,7	0

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

100 г творога (до 5%)

30–35 г сыра (до 25% жира в сухом веществе) или 20 г сыра (более 25% жира в сухом веществе)

30 г свежего сыра

50 г творожного крема

В день потреблять 1–2 порции, в неделю не менее 2–3 раз.

Творог, кроме ценных белков, содержит также много минеральных веществ. Сыр не рекомендуется есть каждый день в больших количествах. Сыр богат жирами и фосфатами.

Добавляемые пищевые жиры, орехи и семена

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ [*]
Масло рапсовое (1 ст. л. = 4 г)	883	0	0	○ 0	0	○ 0	0	0,0	0
Оливковое масло (1 ст. л. = 13 г; 1 ч. л. = 4 г)	883	0	0	○ 0	0	○ 0	0	0,0	0
Соевое масло	883	0	0	○ 0	0,1	● 0,3	0	0,0	0
Бутербродный маргарин, Ж 40%	358	1,5	600	● 15	0	○ 0	56	0,5	0
Масло сливочное несоленое Ж 80%	731	0,5	0	● 18	24	● 34	16	0,5	0
Майонез нежирный, Ж 30%	155	21	677	● 12	12	● 13	1	21,0	2
Орехи, в среднем	600	19,9	1	● 660	109	● 320	5	6,0	½
Лесной орех (1 ст. л. = 10 г)	636	14,1	1	● 650	140	● 310	5	3,4	¼
Грецкие орехи	669	14,3	10	● 500	94	● 315	4	13,1	1
Тыквенные семечки (1 ст. л. = 4 г)	574	24,4	18	● 820	39	● 850	6	15,2	1

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

- 1 чайная ложка рапсового или оливкового масла
- 1 чайная ложка сливочного масла или бутербродного маргарина
- 2 чайные ложки майонеза (до 40%)
- 10 г орехов, семечек

В сутки следует потреблять 3–4 порции.

Майонез часто содержит много соли.

Орехи и семечки содержат ценные ненасыщенные жирные кислоты.

Сахар, сладости

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Сахар (1 ч. л. = 5 г)	402	0	0	● 1	○ 0	○ 0	0	99,0	9
Мед (1 ч. л. = 10 г)	330	0,5	2	● 60	● 5	● 7	18	80,8	7
Варенье, в среднем (1 ч. л. = 10 г)	170	0,3	39	● 83	● 16	● 16	53	40,8	3
Печенье, обыкновенное (1 шт. = 10 г)	432	8,3	318	● 90	● 28	● 59	6	0,0	0
Карамелька (1 шт. = 6 г)	355	0	50	● 210	● 89	● 100	7	87,3	8
Халва, Ж 32%	509	19,0	190	● 190	● 110	● 330	4	34,8	3
Шоколад, темный (1 шт. = 5 г)	547	6,0	10	● 350	● 50	● 200	2	59,1	5
Тростниковый сахар	386	0	55	● 320	● 185	● 1	3	95,0	9

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

2 чайные ложки сахара, меда или варенья

10–15 г печенья

10 г конфет

10 г шоколада

100 мл сладких напитков (соков)

В сутки следует потреблять 2–4 порции.

Напитки, минеральная вода

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Минеральная вода Aqua	0	0	2	● 18	● 9	● 0,1	100	0,0	0
Минеральная вода Vichy	0	0	22	● 24	● 5	● 0,1	100	0,0	0
Кофейные напитки, без сахара	2	0,2	1	● 99	● 4	● 8	94	0,3	0
Лимонад	38	0	3	● 1	● 3	● 17	91	9,4	1

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

Основное количество воды мы получаем с пищей. Большая часть этой воды содержится в фруктах и овощах, супах, чае, кофе, соках и прохладительных напитках. Потребность организма в воде составляет 28–35 мл на кг веса тела.

Рекомендации для сохранения физической активности

Недостаточная физическая активность является существенным фактором риска, который усугубляет течение хронической болезни почек и сопутствующих ей заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Никогда не поздно поменять свои двигательные привычки.

Занимайтесь регулярно различными видами физкультуры!



Относительно выбора вида спорта и интенсивности занятий посоветуйтесь со своим лечащим врачом и врачом реабилитационного лечения, который дадут вам индивидуальные советы.

Врач реабилитационного лечения составит для вас индивидуальный план тренировок с учетом ваших медицинских проблем, физических способностей и интересов.

Дневник самопроверки

Дата:	Вес тела (кг)	Арт. давление (mmHg)	усталость (в баллах)	сон (в баллах)	аппетит (в баллах)

Субъективная оценка показателей осуществляется в баллах:

усталость: 5 – отсутствует; 4 – незначительная; 3 – умеренная; 2 – сильная;
сон: 5 – очень хороший; 4 – хороший; 3 – удовлетворительный; 2 – плохой;
аппетит: 5 – очень хороший; 4 – хороший; 3 – удовлетворительный; 2 – плохой.

Хроническая болезнь почек может повлиять на ваш аппетит и общее состояние. При хронической болезни почек в организме начинают задерживаться конечные продукты белкового обмена: в сыворотке крови повышается уровень мочевины, креатинина. Это свидетельствует об ухудшении работы почек, что не позволяет вывести указанные вещества из организма в достаточной степени. Могут быть жалобы на слабость, повышенную утомляемость, снижение работоспособности и нарушения сна. Снижается аппетит, бывает тошнота, редко рвота. Смело спрашивайте информацию о правильном питании у своего лечащего врача, врача-диетолога или диетологической сестры.

Заполняйте дневник питания и движения, а также дневник самопроверки с частотой, рекомендованной врачом. Это поможет врачу понять ваши привычки питания и количество потребленной пищи и давать вам советы по улучшению вашего рациона.