Η ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΡΩΤΑΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΠΡΟΤΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΕΤΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

Όταν ξεκινήσετε την αιμοκάθαρση θα πρέπει να κάνετε πολλές αλλαγές στη ζωή σας. Προσέχοντας όμως τα φαγητά που καταναλώνετε, θα γίνετε πιο υγιής.

Η δίαιτα αποτελεί ξεχωριστό και σημαντικό στοιχείο της θεραπευτικής αγωγής στη Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια. Με αυτήν εξασφαλίζονται η καλή ποιότητα ζωής και η μακρά επιβίωση του αυτοκαθαιρούμενου. Πράγμα που σημαίνει σύνεση, εξυπνάδα και πειθαρχία από την πλευρά του ασθενή.
Οι βασικές κατευθυντήριες οδηγίες είναι ο περιορισμός του αλατιού, του Καλίου και των υγρών με ταυτόχρονη απελευθέρωση πρόσληψης των λευκωμάτων.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ
Οι θερμίδες εξασφαλίζουν στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζεται για να δράσει. Βρίσκονται στους υδατάνθρακες, τα λευκώματα και τα λίπη.
Ο αιμοκαθαιρόμενος πρέπει να παίρνει περίπου 35-40 Kcal/Κ.Β.Σ. (ανά χιλιόγραμμο βάρους σώματος). Αυτό σημαίνει ότι αν οι θερμίδες που παίρνει κάποιος είναι λιγότερες του κανονικού τότε αυτός αδυνατίζει μια και ο οργανισμός του αρχίζει να καίει από τους δικούς του ιστούς.
Η αύξηση της μυϊκής μάζας δεν έχει καμία σχέση με το πνευμονικό οίδημα που προκαλείται από την αλόγιστη πρόσληψη υγρών. (Η πρόσληψη των υγρών εκφράζεται με την απότομη αύξηση του βάρους).

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες είναι οι καραμέλες, τα γλυκά του κουταλιού, η μαρμελάδα, το μέλι, οι κομπόστες, τα ζελέ και τα φρούτα όπως και τα αμυλώδη (πατάτες-ζυμαρικά -ψωμί). Ειδικά για τα φρούτα οι ασθενείς πρέπει να είναι προσεκτικοί στην ποσότητα (όχι πολύ καρπούζι γιατί αυξάνονται τα υγρά) αλλά και στο Κάλιο που περιέχουν (όχι πορτοκάλια, μανταρίνια και μπανάνες).
Επιτρέπονται επίσης και τα λαδερά φαγητά: Αγκινάρες, αρακάς, μπάμιες, Φασολάκια, μελιτζάνες, παντζάρια, κολοκυθάκια, χόρτα βραστά, σπανακόπιτα, σπανακόρυζο, ντομάτες γεμιστές, ντολμάδες, ντοματόρυζο.

ΛΕΥΚΩΜΑΤΑ (ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ)

Πριν αρχίσετε την αιμοκάθαρση, ο γιατρός σας μπορεί να σας είχε πει να ακολουθήσετε μια δίαιτα χαμηλή σε πρωτεΐνη. Τώρα όμως, τα δεδομένα αλλάζουν. Τα περισσότερα άτομα σε αιμοκάθαρση πρέπει να τρώνε όση περισσότερη πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας μπορούν. Η πρωτεΐνη σας βοηθά να διατηρείτε τον μυϊκό ιστό και να αναπληρώνετε τους ιστούς σας. Όσο καλύτερα τρέφεστε, τόσο πιο υγιής

θα είστε. Θα έχετε καλύτερη ανθεκτικότητα σε μολύνσεις και θα μπορείτε να συνέλθετε από τυχόν χειρουργείο πιο γρήγορα.

Το σώμα σας καταβολίζει την πρωτεΐνη σε ένα παραπροϊόν που ονομάζεται ουρία. Εάν η ουρία συσσωρευτεί στο αίμα, είναι ένδειξη ότι έχετε αρρωστήσει. Το να τρώτε ως επί το πλείστον πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας είναι σημαντικό γιατί παράγει λιγότερα παραπροϊόντα από την πρωτεΐνη χαμηλής βιολογικής αξίας. Πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας υπάρχει στο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα αβγά (ειδικά τα ασπράδια).

Προσπαθήστε να καταναλώνετε κρέατα με χαμηλά λιπαρά και όσο πιο άπαχα γίνεται που να είναι επίσης χαμηλά σε φώσφορο. Εάν είστε χορτοφάγος, ρωτήστε για άλλους τρόπους που μπορείτε να παίρνετε πρωτεΐνη.

Το ημίαπαχο γάλα είναι καλή πηγή πρωτεϊνών. Αλλά το γάλα είναι υψηλό σε φώσφορο και κάλιο. Επιπλέον, το γάλα αυξάνει και την πρόσληψη των υγρών σας.

Το λεύκωμα χρειάζεται για την ανάπτυξη των κυττάρων. Διασπώνται στον οργανισμό παράγοντας και χρήσιμα υλικά που βοηθούν στην ανάπτυξή του αλλά και άχρηστα που στοναιμοκαθαιρόμενο δεν μπορεί να αποβληθούν εξαιτίας της μη αναστρέψιμης βλάβης των νεφρών του.

Οι ζωικές προτεΐνες (γάλα, αυγά, ψάρια, πουλερικά, τυρί, κρέατα) είναι οι πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας δηλαδή πρωτεΐνες που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Αυτές παράγουν μετά από την πέψη τους λιγότερα άχρηστα υλικά. Οι φυτικές πρωτεΐνες (ρύζι, ζυμαρικά, όσπρια, λαχανικά) δηλαδή οι πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

Συνεπώς για να διατηρούνται οι μυς και να αποφεύγεται η φθορά των ιστών του αιμοκαθαιρόμενου θα πρέπει οι περισσότερες πρωτεΐνες που θα τρώει να είναι ζωικής προέλευσης. Η μερίδα του λευκώματος που πρέπει να παίρνει κατά προτίμηση να είναι το κρέας και μάλιστα μεγάλο (μοσχάρι ή βοδινό). Μπορεί όμως να είναι χοιρινό ή αρνί. Αυτή η μερίδα του κρέατος θα πρέπει να διαιρείται στα δύο (μεσημέρι-βράδυ) έτσι ώστε το επιτρεπόμενο λεύκωμα να μην το τρώτε σε μια δόση. Τα εντόσθια και μάλιστα το συκώτι και ο σπλήνας λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς του σε πυρηνοπρωτεΐνες έχουν ταυτόχρονα και μεγάλη θρεπτική αξία που ενώ βασικώς απαγορεύονται είναι δυνατόν οι αιμοκαθαιρόμενοι να πάρουν μια μερίδα μια φορά το μήνα.

Αντί για κρέας μπορείτε να πάρετε κοτόπουλο ή πάπια, γαλοπούλα ή ψάρι φρέσκο. Όμως τα ψάρια επειδή περιέχουν υψηλή ποσότητα φωσφόρου σωστό είναι να μην είναι το καθημερινό πιάτο. Επίσης επιτρέπεται ο αιμοκαθαιρόμενος να παίρνει ένα φλυτζάνι γάλα ή λίγο τυρί ή ένα γιαούρτι αν ο φώσφορος του κυμαίνεται κοντά στα φυσιολογικά επίπεδα.

Επίσης θα πρέπει να τονισθεί η μεγάλη πρωτεϊνική αξία του αυγού που περιέχει τα

περισσότερα αμινοξέα από τις άλλες τροφές. Ένα με δύο αυγά την ημέρα αποτελούν μια ορθή διαιτητική αγωγή. Σε πρόβλημα υπερλιπιδαιμίας (αυξημένη χοληστερίνη, αυξημένα τριγλυκερίδια) καλό είναι να τρώμε μόνο το ασπράδι του αυγού.

Τροφές πλούσιες σε φυτικά λευκώματα (όσπρια, ξηροί καρποί, σταφίδες, δαμάσκηνα και τα ξηρά σύκα) πρέπει να αποφεύγονται. Λιγότερο φυτικό λεύκωμα έχουν το ψωμί, τα παξιμάδια και οι φρυγανιές. Με αυτή την έννοια πρέπει να αποφεύγονται η καρυδόπιτα, τα αμυγδαλωτά, οι μπακλαβάδες και το κανταΐφι.

ΛΙΠΗ

Από την ποσότητα των προσλαμβανομένων λιπών πρέπει να καλύπτεται το μισό του ολικού ποσού των θερμίδων. Τα λίπη είναι απαραίτητα στη δίαιτα γιατί προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό αλλά και το απαραίτητο αίσθημα γεύσης. Συνιστώνται προς χρησιμοποίηση τα καλύτερα φυτικά έλαια (μαργαρίνη, ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο) αντί του ζωικού λίπους (βούτυρο,ξύγγι, λαρδί).
Έτσι καλό είναι να αφαιρείται το λίπος από το κρέας και η πέτσα από το κοτόπουλο για να αποφεύγονται τα μη αναγκαία ζωικά λίπη. Αυτό δεν σημαίνει ότι λίγο φρέσκο βούτυρο στο πρωινό ή λίγη φυτίνη στο μαγείρεμα του φαγητού δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

ΑΛΑΤΙ (Nacl)

Το νάτριο βρίσκεται στο αλάτι και σε άλλα τρόφιμα. Τα περισσότερα κονσερβοποιημένα και κατεψυγμένα τρόφιμα περιέχουν μεγάλες ποσότητες νατρίου. Το πολύ νάτριο θα σας κάνει να διψάσετε αλλά εάν πιείτε παραπάνω υγρά, η καρδιά σας θα πρέπει να δουλέψει περισσότερο για να προωθήσει τα υγρά σε όλο το σώμα. Με τον καιρό, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υψηλή αρτηριακή πίεση και καρδιακή ανεπάρκεια.

Με την πρόσληψη αλατιού αυξάνεται το σωματικό βάρος όπως και η αρτηριακή πίεση με επακόλουθο την αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης αγγειακού επεισοδίου και καρδιακή ανεπάρκεια. Άρα η προσοχή του νεφροπαθούς θα πρέπει να στραφεί στις τροφές που είναι πλούσιες σε αλάτι. Οι τροφές βέβαια αυτές δεν σημαίνει ότι απαγορεύονται απόλυτα.

Το πρόβλημα θα δημιουργηθεί μόνο από την υπερβολή στην προσλαμβανόμενη ποσότητά τους, πράγμα που θα αυξήσει τη δίψα και το μεταξύ των συνεδριών σωματικό βάρος. Στόχος τουαιμοκαθαιρόμενου είναι να προσαρμόσει το ημερήσιο αλάτι σε τέτοια ποσότητα έτσι που η αρτηριακή πίεση να διατηρείται φυσιολογική χωρίς ή με μικρή αντιϋπερτασική αγωγή και η αύξηση του σωματικού βάρους να μην ξεπερνά τα 2 κιλά μεταξύ δύο συνεδριών. Η ισορροπία αυτή επιτυγχάνεται βάζοντας μια συνηθισμένη ποσότητα αλατιού στο μαγείρεμα αποφεύγοντας το επί πλέον αλάτι στο τραπέζι και περιορίζοντας απλώς περιστασιακά τις πολύ αλμυρές τροφές.
Μια σημαντική πηγή που παίρνουμε αλάτι είναι το ψωμί που όπως πουλιέται έχει αρκετό αλάτι. Έτσι στο διαιτολόγιο πρέπει να υπάρχει λίγο μόνο ψωμί.

Ακόμη τροφές με πολύ αλάτι είναι τα παστά, λουκάνικα, κονσέρβες, μπέϊκον, καπνιστά κρέατα, το ζαμπόν, οι μποτιλιαρισμένες σάλτσες, οι συντηρώμενες τροφές, οι μουστάρδες, οι κύβοι κρέατος, διάφοροι ζωμοί, ελιές, τουρσί, τσιπς, γαριδάκια, κρακεράκια, αλατισμένοι ξηροί καρποί, όλα σχεδόν τα τυριά, εκτός από ορισμένα είδη (γραβιέρα ανάλατη, ανθότυρο κ.λ.π.).

Επειδή σ΄αυτές τις αλμυρές τροφές υπάρχουν μερικές που οι νεφροπαθείς είναι δύσκολο να στερηθούν συνιστώνται ειδικά λίγες ελιές ή και λίγη φέτα τυρί που μπορούν να πάρουν αφού προηγουμένως τις ξαρμυρίσουν. Εάν τις αφήσετε 24 ώρες μέσα σε πολύ νερό τότε μπορείτε να φάτε και λίγες ελιές και λίγη φέτα.
Τη γεύση του φαγητού μπορείτε να τη βελτιώσετε αν θέλετε άφοβα με διάφορα μυρωδικά (μαϊντανό, δυόσμος, ρίγανη, ξύδι, λεμόνι) μπορείτε ακόμη να χρησιμοποιήσετε και μπαχαρικά όμως αυτά κάνουν το φαγητό δύσπεπτο και βαρύ).

Κάποια συστατικά που περιέχουν νάτριο, προστίθενται στις τροφές σε πολύ μικρές ποσότητες και συνήθως δεν συμβάλλουν στην περιεκτικότητα του προϊόντος σε νάτριο. Τέτοια είναι:Διττανθρακούχος φώσφορος, Αλγινικό νάτριο, Βενζοϊκό νάτριο, Καλετινικό νάτριο, προπιονικό νάτριο, NaOH, Θειικό νάτριο, κιτρικό νάτριο.
Μερικές φορές συναντάμε όρους που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν την ποσότητα νατρίου σε ένα προϊόν. Οι όροι αυτοί μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση. Οι όροι που βρίσκονται γραμμένοι πάνω σε συσκευασίες είναι:
1. Μη αλατισμένο ή χωρίς να προσθέτει αλάτι: Σημαίνει ότι το προϊόν έχει συντηρηθεί ή έχει παρασκευασθεί χωρίς αλάτι.
2. Ελεύθερο νατρίου: Το προϊόν έχει λιγότερο από 5 mg Νατρίου ανά συσκευασία.
3. Πολύ χαμηλό νάτριο: Το προϊόν περιέχει λιγότερο από 35 mg Νατρίου ανά συσκευασία.
4. Χαμηλό νάτριο: Σημαίνει ότι το προϊόν περιέχει λιγότερο από 140 mg.
5. Μειωμένο νάτριο: Το προϊόν περιέχει το πολύ το 1/4 του Νατρίου ή και λιγότερο από αυτό που βρίσκεται στο φυσικό προϊόν.

Προσπαθήστε να καταναλώνετε φρέσκα τρόφιμα που είναι από τη φύση χαμηλά σε νάτριο. Κοιτάξτε τις ετικέτες τροφίμων για προϊόντα που αναγράφουν *χαμηλό σε νάτριο*. Βρείτε εναλλακτικούς τρόπους να νοστιμίσετε τα φαγητά σας, ώστε να μειώσετε το αλάτι. Μην χρησιμοποιείτε υποκατάστατα αλατιού καθώς περιέχουν πολύ κάλιο.

ΚΑΛΙΟ(K+)

Το κάλιο είναι ένα ιχνοστοιχείο που βρίσκεται σε πολλά φαγητά, ειδικά στο γάλα, τα φρούτα και τα λαχανικά. Επηρεάζει την σταθερότητα των χτύπων της καρδιάς. Τα υγιή νεφρά διατηρούν την σωστή ποσότητα καλίου στο αίμα ώστε να χτυπάει η καρδιά σε σταθερό ρυθμό. Τα επίπεδα καλίου μπορεί να αυξάνονται μεταξύ συνεδριών αιμοκάθαρσης και να επηρεάσουν τους χτύπους της καρδιάς. Η κατανάλωση

υπερβολικού καλίου μπορεί να είναι επικίνδυνο για την καρδιά και μπορεί να προκαλέσει ακόμα και τον θάνατο.

Τροφές πλούσιες σε Κάλιο: πορτοκάλια, μπανάνες, μανταρίνια, ακτινίδια, γκρέϊπ-φρουτ, βερύκοκα, σπανάκι, πατάτες, καρότα, αρακάς (φρέσκος ή κονσέρβα), τοματόζουμο, νες καφέ, ξερά σύκα.
Ειδικά για τις πατάτες, τα καρότα και τον αρακά μπορεί να τα πάρετε στο φαγητό, αφού τα αφήσετε καθαρισμένα και κομμένα όλη τη νύχτα στο νερό και στη συνέχεια τα βράζετε με μεγάλη ποσότητα νερού και πετάμε το ζουμί τους. Έτσι φεύγει το Κάλιο με το βράσιμο. Έτσι θα τρώτε ελεύθερα πατάτες μικρές που βράζονται προηγούμενα καθαρισμένες. Τις βραστές πατάτες μπορείτε να τις πάρετε με λάδι και λεμόνι. (Έτσι μπορείτε να πάρετε και το σπανάκι, τα καρότα και τον αρακά).

Τροφές πλούσιες σε κάλιο (προς αποφυγή)

- Αμύγδαλα-φυστίκια Αιγίνης-Αράπικα
- Φακές-Φασόλια ξηρά-ρεβύθια ξηρά
- Μπιζέλια ξηρά-Σόγια-Αγκινάρα
- Καρότα ωμά-Πορτοκάλι-Γκρέϊπ φρουτ
- Βερύκοκα-Ροδάκινα-Υποκατάστατα αλατιού
- Ξηρά φρούτα-Χουρμάδες-Δαμάσκηνα
- Σοκολάτα-Καρύδια-Γάλα Καρύδα-Βατόμουρα
- Τοματοπελτές-Σάλτσα τομάτας-Χυμός τομάτας
- Μπανάνες-Ακτινίδιο-Νεκταρίνια
- Πατάτες-Κρεμμύδια-Ζύμη σκόνη
- Σουσάμι-Στραγάλια-Τσάι

Για να ελέγξετε τα επίπεδα καλίου στο αίμα σας, αποφύγετε τρόφιμα όπως το αβοκάντο, την μπανάνα, τα ακτινίδια, τα αποξηραμένα φρούτα, τα οποία είναι υψηλά σε κάλιο. Επίσης, καταναλώστε μικρότερες μερίδες τροφίμων υψηλών σε κάλιο. Για παράδειγμα, φάτε ½ αχλάδι αντί για ολόκληρο. Και μόνο πολύ μικρές ποσότητες πορτοκάλι και πεπόνι. Μπορείτε να αφαιρέσετε ένα μέρος από το κάλιο από τις πατάτες κόβωντάς τες και βράζοντάς τες στη συνέχεια.

Φώσφορος

Ο φώσφορος είναι μέταλλο το οποίο απαντάται σε πολλά φαγητά. Εάν έχετε υψηλά επίπεδα φωσφόρου στο αίμα σας, αυτό «τραβάει» ασβέστιο από τα οστά σας. Η απώλεια ασβεστίου θα κάνει τα κόκαλά σας αδύναμα και εύθραυστα. Επίσης, ο πολύς φώσφορος μπορεί να σας προκαλέσει φαγούρα στο δέρμα. Φαγητά όπως το γάλα και το τυρί, τα όσπρια, τα αναψυκτικά και οι ξηροί καρποί είναι πλούσια σε φώσφορο. Συνήθως, στα άτομα που κάνουν αιμοκάθαρση η ημερήσια πρόσληψη γάλακτος είναι περιορισμένη στο ½ ποτήρι.

Μπορεί να χρειαστεί να πάρετε δεσμευτές φωσφόρου ή συμπλήρωμα ασβεστίου για να ρυθμίσετε τα επίπεδα φωσφόρου στο αίμα σας ανάμεσα από τις συνεδρίες αιμοκάθαρσης. Αυτά τα φάρμακα λειτουργούν σαν σφουγγάρια και απορρροφούν, ή δεσμεύουν, τον φώσφορο ενώ είναι στο στομάχι. Επειδή δεσμεύεται, ο φώσφορος δεν φτάνει στο αίμα. Αντί για αυτό, αποβάλλεται από το σώμα μέσω των κοπράνων.

Βιταμίνες και μέταλλα

Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία μπορεί να είναι μειωμένα στο διαιτολόγιό σας καθώς θα πρέπει να αποφεύγετε πολλά φαγητά. Να παίρνετε μόνο βιταμίνες που θα σας συνταγογραφήσει ο γιατρός σας και μην αγοράζετε από μόνοι σας. Κάποια πολυβιταμινούχα μπορεί να περιέχουν συστατικά που μπορεί να είναι επιβλαβή για εσάς.

- Με την αιμοκάθαρση απομακρύνονται από τον οργανισμό μερικές βιταμίνες όπως Β, C και φυλλικό οξύ. Έτσι συνιστάται η καθημερινή λήψη αυτών των βιταμινών και είναι προτιμότερο να λαμβάνονται μετά την αιμοκάθαρση.
- Για την βιταμίνη Α δεν συνίσταται συμπληρωματική χορήγηση.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα γάλα, τυρί είναι άριστες πηγές ασβεστίου, επειδή όμως περιέχουν και μεγάλες ποσότητες φωσφόρου πρέπει να καταναλίσκονται με πολύ προσοχή.

Τι πρέπει να γνωρίζω για τα υγρά;

Ήδη γνωρίζετε ότι πρέπει να προσέχετε τον όγκο των υγρών που καταναλώνετε. Οποιοδήποτε φαγητό που είναι υγρό σε θερμοκρασία δωματίου επίσης περιέχει νερό. Αυτά τα φαγητά περιλαμβάνουν σούπες, ζελέ και παγωτά. Επιπλέον πολλά φρούτα και λαχανικά περιέχουν πολύ νερό. Αυτά είναι το πεπόνι, σταφύλι, πορτοκάλια, ντομάτες, μαρούλι, λάχανο και σέλινο. Όλα αυτά τα τρόφιμα προστίθενται την ημερήσια πρόσληψη υγρών.

Υγρά μπορούν να συσσωρευτούν ανάμεσα σε συνεδρίες αιμοκάθαρσης, δημιουργώντας οιδήματα και πρόσληψη βάρους. Το επιπλέον υγρό επηρεάζει την αρτηριακή πίεση κάνοντας την καρδιά σας να υπερλειτουργεί. Μπορεί να έχετε σοβαρά προβλήματα με την καρδιά σας από την υπερφόρτωση του οργανισμού με υγρά.

Ο καλύτερος τρόπος για να μειώσετε την πρόσληψη υγρών είναι να μειώσετε τη δίψα που προκαλείται από το αλάτι που τρώτε. Αποφύγετε τα αλμυρά φαγητά όπως πατατάκια και γαριδάκια και προτιμήστε προϊόντα χαμηλά σε νάτριο. Μπορείτε να μειώστε τα υγρά πίνοντας από μικρότερα ποτήρια.

Το ξηρό σας βάρος είναι το βάρος μετά τη συνεδρία αιμοκάθαρσης όταν όλα τα επιπλέον υγρά από το σώμα σας έχουν αφαιρεθεί. Εάν αφήνετε να συσσωρευτούν πολλά επιπλέον υγρά, είναι πιο δύσκολο να φτάσετε μετά στο κανονικά σας ξηρό

βάρος. Το ξηρό σας βάρος μπορεί να αλλάξει σε περίοδο 3-6 μηνών. Μιλήστε με το γιατρό σας για το πόσο θα πρέπει να είναι το ξηρό σας βάρος.

Ενώ είστε σε αιμοκάθαρση, τα νεφρά σας μπορεί να είναι ικανά να αφαιρέσουν κάποιο ποσό υγρών. Ή τα νεφρά σας μπορεί να μην απομακραίνουν καθόλου υγρά. Γι' αυτό το λόγο ο κάθε ασθενής έχει διαφορετικές ημερήσιες ανάγκες σε υγρά.

Τα υγρά που επιτρέπεται να πάρουν οι αιμοκαθαιρόμενοι είναι περιορισμένα. Δυο ποτήρια νερό ή το πολύ τρία (άμα κάνει ζέστη) είναι το μέγιστο ποσό πρόσληψης το 24ωρο. Η ημερήσια ποσότητα νερού δεν θα πρέπει να ξεπερνά κατά 700 ml τη διούρηση του 24ωρου. Γενικά οι νεφροπαθείς θα πρέπει να συνηθίσουν σε μια ημερήσια ποσότητα νερού που να τους προσθέτει μεταξύ δύο συνεδριών μέχρι 1,5 κιλό.
Απαγορεύονται όλοι οι χυμοί φρούτων τόσο οι φρέσκοι όσο και οι εμφιαλωμένοι σακχαρούχοι. Επίσης απαγορεύονται και όλα τα αναψυκτικά και μάλιστα με ανθρακικό γιατί έτσι εκτός από τη μεγάλη ποσότητα καλίου περιέχουν και μεγάλη ποσότητα νατρίου (αλάτι) στη μορφή της σόδας.
Στους περιορισμένους των υγρών περιλαμβάνονται μερικά φρούτα, όπως το καρπούζι, το πεπόνι και τα σταφύλια. Θα πρέπει να υπολογίζουμε ότι μια μέτρια φέτα καρπούζι αντιστοιχεί σε ένα ποτήρι νερό. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν 90% περίπου νερό.
Πολλοί άρρωστοι παραπονιούνται συχνά για δίψα. Αυτό συμβαίνει πάντοτε όταν πάρουν αλάτι στο φαγητό τους. Έτσι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουν είναι να κόψουν το αλάτι. Στην περίπτωση που επιμένει η δίψα, πράγμα που συμβαίνει πολλές φορές συνιστούμε δύο πράγματα. Πρώτο να μασάει μαστίχα ή τσίχλα γιατί έτσι το στόμα του δεν θα μένει ξηρό και δεύτερο τα φρούτα που θα πάρει να είναι παγωμένα και το νερό να είναι σε παγάκια, πράγμα που μειώνει το αίσθημα της δίψας. Αν το νερό το πίνετε με καλαμάκι, δεν πίνετε πολύ νερό. Έχει ακόμη βρεθεί ότι αν πίνετε το νερό με καλαμάκι τότε πίνετε ποσότητα μικρότερη απ' ότι απ' ευθείας με το ποτήρι.

Συμβουλές:
1. Μοιράστε τα υγρά που επιτρέπεται να παίρνετε όλο το 24ωρο σε πολλές δόσεις πίνοντας λίγο κάθε φορά.
2. Παίρνετε τα φάρμακα σας με τα υγρά του φαγητού σας και μη χρησιμοποιείτε περίσσιο νερό.
3. Μην πίνετε εκ συνήθειας.
4. Δοκιμάστε φέτες λεμονιού για να διεγείρετε την έκκριση του σάλιου και έτσι υγραίνετε το στεγνό στόμα.
5. Χρησιμοποιείστε μέντες χωρίς ζάχαρη και μαστίχες χωρίς ζάχαρη ακόμη και να πάσχετε από διαβήτη.
6. Χρησιμοποιήστε παγάκια που μέσα έχετε βάλει χυμό λεμονιού. Πολλοί τα βρίσκουν περισσότερο ικανοποιητικά από τα υγρά γιατί παραμένουν στο στόμα περισσότερη ώρα.
7. Ξεπλύνετε τα στόμα σας με νερό που όμως δεν θα το καταπίνετε.
8. Χρησιμοποιήστε μικρά ποτήρια νερού.

9. Τσάι ή λεμονάδα θα καταστείλουν τη δίψα σας καλύτερα από τα αναψυκτικά.
10. Προσπαθήστε να είστε απασχολημένοι. Όταν δεν ασχολείστε με κάτι σκέπτεστε συνεχώς και επιθυμείτε υγρά.
11. Το Σαββατοκύριακο προσπαθήστε να αποφύγετε τις αλατισμένες τροφές.
12. Κομμάτια από φρούτα τοποθετημένα στην κατάψυξη (σταφύλια, φράουλες, ροδάκινα) ξεπαγώνουν αργά στο στόμα. Αυτά τα φρούτα αφού μαλακώσουν στο στόμα σας μπορείτε να τα φάτε.

Πως επηρεάζουν τα φαγητά την αιμοκάθαρση;

Το φαγητό δίνει στον οργανισμό ενέργεια και τον βοηθά να ανακάμψει. Το φαγητό καταβολίζεται στο στομάχι και στο έντερο. Το αίμα παραλαμβάνει τα θρεπτικά συστατικά από τα πεπτόμενα τρόφιμα και τα πηγαίνει στα κύτταρα του σώματος. Αυτά τα κύτταρα παίρνουν τα θρεπτικά συστατικά από το αίμα και αποβάλλουν σε αυτό τα παραπροϊόντα του μεταβολισμού. Όταν τα νεφρά σας ήταν υγιή, δούλευαν 24 ώρες το 24ωρο για να αποβάλουν αυτά τα παραπροϊόντα από το αίμα. Τα παραπροϊόντα έφευγαν από τον οργανισμό σας με τα ούρα. Άλλα απόβλητα απομακρύνονται μέσω της εντερικής οδού.

Τώρα που τα νεφρά σας έχουν σταματήσει να λειτουργούν, η αιμοκάθαρση πλέον αφαιρεί τα παραπροϊόντα από το αίμα σας. Αλλά μεταξύ των συνεδριών αιμοκάθαρσης, τα απόβλητα μπορεί να συσσωρευτούν στο αίμα, κάνοντάς σας να αισθάνεστε άρρωστοι. Μπορείτε να μειώσετε το ποσό των παραπροϊόντων προσέχοντας τι τρώτε και πίνετε. Ένα καλό πρόγραμμα διατροφής μπορεί να βελτιώσει την αιμοκάθαρσή σας και την υγεία σας.

ΠΑΝΤΟΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ
ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΗ ΑΠΟΤΑΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ