Η ΔΙΑΙΤΑ ΣΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

ΚΩΣΤΑΣ Σ. ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΔΗΣ
Νεφρολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσ/νίκης
Επιμελητής ΜΤΝ Γ.Π.Ν. "Γ. Παπανικολάου"

Αντί προλόγου .....

Το βιβλίο αυτό, που απευθύνεται στον άρρωστο με νεφρική ανεπάρκεια, δεν αποτελεί "ειδικό οδηγό" κάποιων τυπικών διαιτητικών συνταγών. Φιλοδοξία των συγγραφέων είναι να προσφερθεί βοήθεια στο νεφροπαθή προκειμένου να μπορέσει να κατανοήσει το ρόλο της δίαιτας στη νεφρική ανεπάρκεια και να αναγνωρίζει μεταξύ των διαφόρων τροφών τις λιγότερο "επικίνδυνες" γι' αυτόν. Γραμμένο σε απλή γλώσσα ελπίζουμε να γίνει εύκολα κατανοητό και να αποβεί τελικά χρήσιμο στον αναγνώστη που επιθυμεί να πολεμήσει μαζί μας τη νεφρική ανεπάρκεια

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΔΥΟ ΑΠΛΕΣ ΑΡΧΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

I. ΝΑΤΡΙΟ
- *1. ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΝΑΤΡΙΟ ΤΡΟΦΩΝ*
- *2. ΤΡΟΦΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ*
- *3. ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ*
- *4. ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΧΩΡΙΣ ΑΛΑΤΙ*
- *5. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ*
- *6. ΦΑΓΗΤΟ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ*
- *7. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΕΝΟΥ*

II. ΝΕΡΟ
III. ΦΩΣΦΟΡΟΣ
IV. ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ
V. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ
VI. ΛΕΥΚΩΜΑΤΑ
- *1. ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ*

VII. ΚΑΛΙΟ
- *1. ΤΡΟΦΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΚΑΛΙΟ*
  - α. Περιεκτικότητα διαφόρων φρούτων σε κάλιο
  - β. Περιεκτικότητα λαχανικών σε κάλιο

ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

ΔΙΑΙΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ, ΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΗΣ ΚΑΘΑΡΣΗΣ Ή ΕΧΟΥΝ ΚΑΝΕΙ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ

- *1. ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ*
  - Α. Ενεργειακές ανάγκες
  - Β. Λευκώματα
  - Γ. Νάτριο και νερό
  - Δ. Κάλιο
  - Ε. Φωσφόρος
  - ΣΤ. Βιταμίνες

2. ΣΥΝΕΧΗΣ ΦΟΡΗΤΗ ΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΗ ΚΑΘΑΡΣΗ (ΣΦΠΚ)
3. ΝΕΦΡΙΚΗ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

1. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΔΕΣΜΕΥΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΩΣΦΟΡΟΥ
2. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΥΓΡΑ
3. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

ΔΥΟ ΑΠΛΕΣ ΑΡΧΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

1. Η δίαιτα στη χρόνια νεφρική ανεπάρκεια έχει σαν στόχο :

-Να μειώσει το ποσό των ουσιών που πρέπει να αποβληθούν από τους νεφρούς (ουρία, κρεατινίνη, κάλιο, κ.α)

-Να αντικαταστήσει ουσίες που χάθηκαν ή εξακολουθούν να χάνονται από το σώμα και τέλος

-Να πετύχει και να διατηρήσει ικανοποιητική την κατάσταση θρέψης του αρρώστου

2. Η δίαιτα στη χρόνια νεφρική ανεπάρκεια δεν είναι πάντοτε μόνιμη και σταθερή. Συχνά απαιτούνται αλλαγές με αυστηρότερους συνήθως κανόνες.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΕΡΩΤΗΣΗ : Πως μπορεί η λειτουργία των νεφρών να σχετίζεται με τη δίαιτα;

Μια από τις κύριες λειτουργίες των νεφρών είναι η αποβολή των άχρηστων ουσιών και του πλεονάζοντος νερού από το σώμα. Όταν το αίμα, που προέρχεται απ' όλα τα μέρη του σώματος, περάσει από τους νεφρούς, αυτοί το φιλτράρουν και κρατούν τις ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός (όπως το αλάτι, το σάκχαρο, κ.ά) ενώ αποβάλλουν τις άχρηστες ουσίες και το νερό που περισσεύει. Το πλεονάζον νερό και οι άχρηστες ουσίες του οργανισμού που αποβάλλονται από τους νεφρούς αποτελούν τα ούρα. Σε αρρώστειες των νεφρών (νεφροπάθειες) η ικανότητα φιλτραρίσματος των νεφρών, η διηθητική δηλαδή ικανότητα των νεφρών, σιγά - σιγά μειώνεται, με αποτέλεσμα τελικά να συσσωρεύονται άχρηστες ουσίες στον οργανισμό. Η κύρια πηγή των ουσιών αυτών είναι οι τροφές. Έτσι όταν η λειτουργία των νεφρών ελαττώνεται και οι νεφροί δε μπορούν να ρυθμίσουν την απομάκρυνση αυτών των άχρηστων ουσιών, τότε εμείς θα πρέπει να ελέγξουμε την παραγωγή και συσσώρευσή τους τροποποιώντας τη δίαιτα, δημιουργώντας δηλαδή λιγότερες άχρηστες ουσίες μέσα στο σώμα.

ΕΡΩΤΗΣΗ : Φαίνεται λοιπόν ότι η μείωση της νεφρικής λειτουργίας απαιτεί μια τροποποίηση στη δίαιτα. Πως όμως αυτό μπορεί να παίξει ρόλο στην υγεία;

Σήμερα υπάρχει μεγάλη δυνατότητα ενημέρωσης, σχετικά με τη σημασία των διαφόρων τροφών σε μια ισορροπημένη δίαιτα και αρκετοί άνθρωποι είναι ενημερωμένοι στο θέμα αυτό. Ακόμα είναι γνωστό το παροιμιώδες "είσαι αυτό που τρώς" που ισχύει φυσικά για τον καθένα από μας. Πέρα όμως απ' αυτά που αποτελούν γενικές γνώσεις, πρέπει να ξέρουμε πόσο σημαντική είναι η δίαιτα στη *Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια* (ΧΝΑ) οποιασδήποτε αιτίας. Όταν λοιπόν οι νεφροί ανεπαρκούν **(όταν ελαττώνεται δηλαδή η νεφρική λειτουργία)**, οι μηχανισμοί που παρέχουν ενέργεια για τη λειτουργία του σώματος εργάζονται λιγότερο αποτελεσματικά, με συνέπεια να εμφανίζονται ποικίλες δυσλειτουργίες του οργανισμού. Ωστόσο μπορεί κανείς να ξεπεράσει μερικές από τις δυσλειτουργίες αυτές τρώγοντας κατάλληλες τροφές, που δίνουν και επαρκείς *θερμίδες*. Έτσι σε νεαρούς ασθενείς η σωματική αύξηση μπορεί να συνεχισθεί, τα κόκκαλα μπορεί να παραμείνουν δυνατά και χωρίς ιδιαίτερες αλλοιώσεις και η μυϊκή ισχύς και ενέργεια μπορεί να διατηρηθούν σε καλή κατάσταση. Ο συνδυασμός μιας καλής δίαιτας με τα απαραίτητα φάρμακα και τη σωστή άσκηση, μπορεί να ανεβάσει τη φυσική, ψυχολογική και κοινωνική ευεξία των ασθενών επιτρέποντάς τους να οδηγηθούν σε μια πιο παραγωγική ζωή. Δεν θα πρέπει όμως ποτέ να ξεχνάμε ότι η διατήρηση καλής θρέψης είναι απαραίτητη σε οποιαδήποτε δίαιτα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Τι είναι η καλή θρέψη, η οποία φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία ;

Η όρος θρέψη αναφέρεται στο τι τρώμε και στο πως χρησιμοποιεί αυτή την τροφή οργανισμός μας. Οι τροφές έχουν μια ποικιλία θρεπτικών ουσιών, τις οποίες το σώμα μας τις χρειάζεται για αύξηση και παραγωγή ενέργειας. Όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα μας μπορούμε να τις βρούμε στις τροφές. Ωστόσο ένα και μόνο είδος τροφής δε μπορεί να έχει όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες που απαιτούνται για την διατήρηση της υγείας και την ανάπτυξη του οργανισμού. Γι' αυτό είναι σημαντικό να τρώμε ποικιλία τροφών οι οποίες θα πρέπει να περιέχουν καθημερινά :

1) Πρωτεΐνες, 2) γαλακτοκομικά προϊόντα, 3) ψωμί και δημητριακά,
4) φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C και 5) άλλα φρούτα και λαχανικά.

Ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικό ποσό θρεπτικών ουσιών ανάλογα με την ηλικία του, το φύλο, τη δραστηριότητά του και την κατάσταση της υγείας του. Κανονικά γεύματα, με μέτρια ποσά θερμίδων υπό μορφή λίπους και ζάχαρης είναι επίσης ένα τμήμα της σωστής διατροφής. Έτσι κατάλληλες δίαιτες βοηθούν πολύ την υγεία μας. Θα πρέπει ωστόσο να είμαστε προσεκτικοί όσο αφορά στη συμβουλή **ειδική δίαιτα και υγιεινή τροφή.** Και τούτο γιατί η ειδική δίαιτα και η υγιεινή τροφή μπορεί να μην είναι κατάλληλη για τον καθένα από μας και ίσως μάλιστα να είναι και επιβλαβής. Τέλος θα πρέπει να ξέρουμε ότι η οποιαδήποτε δίαιτα μπορεί βέβαια να προσφέρει συντήρηση στην υγεία μας, αλλά δεν μπορεί να θεραπεύσει τη νεφροπάθεια.

ΕΡΩΤΗΣΗ : Εφ' όσον η δίαιτα δεν μπορεί να θεραπεύσει τη νεφροπάθεια, γιατί θα πρέπει να τροποποιείται;

Η δίαιτα δε θεραπεύει τη νεφρική ανεπάρκεια. Όταν όμως οι νεφροί πάσχουν από προχωρημένη νεφρική ανεπάρκεια, μεταβολές στη δίαιτα μπορεί να εμποδίσουν την εμφάνιση ορισμένων δευτερογενών εκδηλώσεων της νεφρικής ανεπάρκειας, όπως η *νόσος των οστών* και να βοηθήσουν στον έλεγχο άλλων συμπτωμάτων. Φυσικά όταν εμφανιστούν συμπτώματα όπως ναυτία, έμετοι, αδυναμία, πόνος στα κόκκαλα ή αϋπνία, η τροποποίηση της δίαιτας είναι προφανώς απαραίτητη. Η τροποποίηση αυτή πρέπει βέβαια να καθορισθεί από το *επίπεδο της νεφρικής λειτουργίας*, από τα συμπτώματα που υπάρχουν και τις άλλες ανάγκες της θρέψης. Ο νεφρολόγος και ο διαιτολόγος, μπορεί να σε βοηθήσουν με μια δίαιτα εξατομικευμένη, κομμένη και ραμένη στα μέτρα σου, ειδική για τις ανάγκες σου.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όσο η κατάσταση της νεφρικής λειτουργίας και οι ανάγκες σε θερμίδες αλλάζουν, είναι απαραίτητο και η δίαιτα να προσαρμόζεται ανάλογα. Όσο η νεφρική λειτουργία μειώνεται, πολλές ουσίες της τροφής, όπως το αλάτι, το νερό, ο φωσφόρος, το κάλιο και προϊόντα του *μεταβολισμού* των λευκωμάτων, που είναι άχρηστα, συσσωρεύονται στον οργανισμό. Έτσι σε μια σωστή δίαιτα, χρειάζεται να υπολογίζουμε τι τρώμε (είδος και ποσότητα) και να προσαρμόζουμε τη δίαιτα στο βαθμό της νεφρικής λειτουργίας, στη δυνατότητα δηλαδή των νεφρών να αποβάλλουν τα άχρηστα προϊόντα που θα προκύψουν από την κατανάλωση των τροφών αυτών.

Θα πρέπει ακόμα να γνωρίζουμε ότι αν και η δίαιτα δε θεραπεύει τη νεφρική νόσο, σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να βοηθήσει στη συντήρηση της νεφρικής λειτουργίας για αρκετό μάλιστα καιρό. Αντίθετα η αλόγιστη πρόσληψη τροφής οδηγεί πιο γρήγορα στο *τελικό στάδιο της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας*. Εξάλλου αισθάνεσαι πολύ καλύτερα όταν ακολουθήσεις τη σωστή δίαιτα, ανάλογα φυσικά με το βαθμό της νεφρικής σου λειτουργίας. Αλλά και όταν φθάσεις σε τελικό στάδιο της νεφρικής ανεπάρκειας και κάνεις *αιμοκάθαρση*, ακολουθώντας τη σωστή δίαιτα νοιώθεις πιο άνετα στα μεταξύ των *αιμοκαθάρσεων διαστήματα*. Ο τεχνητός νεφρός δε μπορεί να κάνει τα πάντα όπως πολύ καλά έχεις καταλάβει, αν ήδη έχεις αρχίσει αιμοκάθαρση. Εσύ είσαι ο μόνος υπεύθυνος για την τήρηση σωστής δίαιτας, η οποία πρέπει να γνωρίζεις ότι έχει τόση σημασία, όση και τα φάρμακα που σου δίνει ο γιατρός σου.

Αμέσως πιο κάτω δίνονται πληροφορίες για ορισμένες ουσίες που υπάρχουν στις τροφές και παίζουν σημαντικό ρόλο στη δίαιτα των αρρώστων με νεφροπάθεια.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Ι. ΝΑΤΡΙΟ

Μία από τις σημαντικές λειτουργίες των νεφρών είναι και η ρύθμιση της ποσότητας του νερού και νατρίου που αποβάλλονται στα ούρα, έτσι ώστε να διατηρείται σωστή η ισορροπία τους στο σώμα. Οι νεφροί παράγουν λίγα ή πολλά ούρα, ανάλογα με το ποσό των προσλαμβανόμενων υγρών. Το νάτριο είναι στοιχείο που βρίσκεται φυσιολογικά στον οργανισμό μας και χρησιμεύει σα σφουγγάρι, ώστε εξ αιτίας του να συγκρατείται νερό. Όταν στον οργανισμό εισέρχονται αυξημένα ποσά νατρίου, ο οργανισμός κατακρατεί νερό που προστίθεται στην κυκλοφορία.

Οι φυσιολογικοί νεφροί έχουν μεγάλη ικανότητα να προσαρμόζουν τη λειτουργία τους στο νάτριο που περιέχεται στο σώμα, όπως επίσης και στο νερό και γενικά στις ανάγκες διατήρησης καλής ισορροπίας νατρίου και νερού. Όταν όμως η νεφρική λειτουργία ελαττωθεί αρκετά, οι νεφροί είναι πλέον ανίκανοι να ρυθμίσουν ικανοποιητικά την

ισορροπία του νατρίου και του νερού. Σ' αυτή την περίπτωση το νάτριο και το νερό εφόσον προσλαμβάνονται ελεύθερα, συσσωρεύονται στους ιστούς του σώματος με αποτέλεσμα *οίδημα (πρήξιμο)* και αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Όταν συμβεί αυτό, μείωση του προσλαμβανόμενου *ποσού νατρίου* πολλές φορές βοηθά στη ελάττωση του οιδήματος και της αρτηριακής πίεσης. Θα πρέπει όμως να σημειωθεί ότι σε ορισμένες νεφροπάθειες οι νεφροί αποβάλλουν λόγω της φύσης της νεφροπάθειας αρκετό νάτριο και έτσι η πρόσληψή του με τη δίαιτα θα πρέπει να είναι ικανοποιητική. Σε τέτοιες περιπτώσεις ο οργανισμός μπορεί να χάνει σημαντικές ποσότητες νατρίου και νερού στα ούρα. Αυτό μερικές φορές αναφέρεται σαν "νεφροπάθεια με απώλεια άλατος". Εάν εσύ είσαι "άτομο που χάνει αλάτι με τα ούρα" πρέπει να αντικαταστήσεις τις σημαντικές απώλειες που έχεις για να εμποδίσεις έτσι την *αφυδάτωση*. Δεν έχουν φυσικά σημαντική απώλεια νατρίου όλοι οι άρρωστοι που πάσχουν από χρόνια νεφρική ανεπάρκεια και τελικά μπορεί αυτοί οι ίδιοι ασθενείς που χάνουν νάτριο να γίνουν και "άτομα που κατακρατούν νάτριο" όταν φθάσουν σε προχωρημένη νεφρική ανεπάρκεια.

Το πόσο νάτριο μπορεί με ασφάλεια να καταναλώσει κάποιος με πάθηση των νεφρών εξαρτιέται από το είδος της νεφροπάθειας που έχει καθώς και από το βαθμό της νεφρικής του λειτουργίας. Άτομα των οποίων οι νεφροί έχουν σοβαρή βλάβη θα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα το νάτριο στη δίαιτά τους, σε σχέση με άτομα στα οποία οι πάσχοντες νεφροί συνεχίζουν να εργάζονται σχετικά καλά. Στους περισσότερους πάντως ασθενείς με ΧΝΑ δίνεται συνήθως δίαιτα με 4-6 γραμμάρια αλάτι (δηλαδή φαγητό χωρίς πρόσθετο αλάτι), επειδή οι ασθενείς με ΧΝΑ αποβάλλουν καθημερινά με τα ούρα παρόμοια ποσότητα αλατιού (νατρίου). Αξίζει να τονιστεί ότι οι ασθενείς με ΧΝΑ αποβάλλουν υποχρεωτικά κάθε μέρα με τα ούρα 25 - 50 mEq/L νατρίου, σε αντίθεση με τα φυσιολογικά άτομα τα οποία με ελεύθερη πρόσληψη αλατιού μπορεί να αποβάλλουν με τα ούρα λίγο (5 mEq/L) ή πολύ (>100 mEq/L) νάτριο. Τέλος θα πρέπει να τονιστεί ότι αν χωρίς κάποιο ιδιαίτερο λόγο οι ασθενείς με ΧΝΑ ακολουθήσουν δίαιτα φτωχή σε αλάτι υπάρχει πιθανότητα να επιβαρύνουν τη νεφρική τους λειτουργία.

Ο γιατρός θα σε βοηθήσει να προσδιορίσεις την ποσότητα νατρίου που χρειάζεσαι και που είναι η καλύτερη δυνατή για σένα, η δε διαιτολόγος μπορεί να σε βοηθήσει στο σχεδιασμό της δίαιτας. Ίσως δε χρειάζεται να προσέχεις πάρα πολύ τα ποσά νατρίου της δίαιτάς σου. Πάντως σε κάποια χρονική στιγμή χρειάζεται να γνωρίζεις το ανώτερο ποσό νατρίου που μπορεί να περιέχει η δίαιτά σου. Καλό είναι πάντως να ζυγίζεσαι καθημερινά έτσι ώστε να ενημερώνεσαι έγκαιρα για τις απότομες μεταβολές του βάρους σου (1 - 2.5 κιλά). Αυτές οφείλονται σχεδόν πάντα σε μεταβολές της ποσότητας αλατιού και υγρών

του οργανισμού. Φυσικά σε τέτοιες περιπτώσεις θα πρέπει να τροποποιήσεις ανάλογα την πρόσληψη του αλατιού.

1. ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΝΑΤΡΙΟ ΤΡΟΦΩΝ

Συχνά ακούς τις φράσεις "δίαιτα πτωχή σε άλατι" και "δίαιτα πτωχή σε νατρίο" να χρησιμοποιούνται εναλλάξ. Αυτό γίνεται επειδή το αλάτι ονομάζεται χλωριούχο νάτριο και φυσικά περιέχει μεγάλα ποσά νατρίου. Το αλάτι δηλαδή είναι ταυτόσημο με το νάτριο και είναι η συχνότερη μορφή με την οποία υπάρχει το νάτριο στις τροφές. Μια δίαιτα χαμηλή σε νάτριο έχει φυσικά και λίγο αλάτι. Ωστόσο νάτριο υπάρχει στις τροφές και με άλλες μορφές.

Οι περισσότερες τροφές περιέχουν κάποιο ποσό νατρίου. Συστατικά που περιέχουν νάτριο, συχνά προστίθενται σε τροφές σαν συντηρητικά και σαν καρυκεύματα, στην επεξεργασία ή κονσερβοποίηση των τροφών. Τα κονσερβοποιημένα κρέατα ή λαχανικά είναι συνήθως επεξεργασμένα με αλάτι και έτσι έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νάτριο. Ακόμη το νάτριο είναι συστατικό της σόδας του φαγητού και ουσιών που χρησιμοποιούνται σε ανατολικές κουζίνες, για να δοθεί εντονότερη γεύση στο φαγητό. **Προσοχή** : **<u>Σημαντική πηγή αλατιού είναι και το ψωμί</u>**. Το ψωμί που πουλιέται στην αγορά έχει αρκετό αλάτι. Είναι λοιπόν καλό να καταναλώνεις λίγο ψωμί ή να βρεις ανάλατο ψωμί, το οποίο μπορείς να καταναλώνεις στην ποσότητα που σου επιτρέπεται. Ακόμα είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι τα αναψυκτικά με ανθρακικό έχουν μεγάλη ποσότητα καλίου και αρκετή νατρίου (υπό μορφή σόδας) και γιαυτό καλό είναι να τα αποφεύγεις.

2. ΤΡΟΦΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ

Οι τροφές που γράφονται αμέσως παρακάτω περιέχουν υψηλά ποσά νατρίου.

1. Γαλακτοκομικά προϊόντα :

-Τυρί

-Μαργαρίνη και βούτυρο (αλατισμένα)

2. Λίπη :

-Μπέϊκον

-Ζαμπόν

-Χοιρινό

3. Κρέατα, ψαρικά:

-Συντηρημένο και πακεταρισμένο φαγητό

-Συντηρημένο κρέας

-Κονσερβοποιημένο κρέας (cornbeef, ζαμπόν, σαλάμι, παστό κρέας)

-Κονσερβοποιημένο ψάρι (σολωμός, τόνος, σαρδέλλα)

-Θαλασσινά (στρείδια, μύδια, καβούρια)

-Κρύο πιάτο κρέατος

-Κρεατόπιττες

4. Λαχανικά :

-Συντηρημένα μανιτάρια

-Χοιρινό και φασολάκια

-Πολτός και σάλτσα τομάτας

-Συντηρημένα λαχανικά που περιέχουν νάτριο πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο

-Τουρσί

5. Σούπες :

-Κύβοι σούπας

-Σούπες σε σκόνη

6. Αρτύματα (καρυκεύματα):

-Αλάτι σέλινου

-Αλάτι σκόρδου

-Κρεμμύδι

-Αλάτι θαλασσινό

7. Διάφορα παράγωγα :

-Σόδα φαγητού

-Μπισκότα

-Λαδολέμονο (γαλικό ή ιταλικό)

-Λάδια

-Αλατισμένα κράκερς, popcorn, ξηροί καρποί

-Αλατισμένο κολατσιό (πατατάκια)

-Σάλτες

8. Συντηρητικά τροφών :

-$NaHCO_3$ (σόδα φαγητού)

-Σαλαμούρα

-NaCl (αλάτι)

3. ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ

Είναι σημαντικό να διαβάζουμε τις ετικέττες των τροφών (όταν υπάρχουν), για να γνωρίζουμε καλύτερα το πραγματικό περιεχόμενο της τροφής που τρώμε σε νάτριο. Τα συστατικά του προϊόντος είναι γραμμένα σε λίστα πάνω στην ετικέττα της τροφής, σύμφωνα με την περιεκτικότητά τους σ' αυτή (στη λίστα πρώτο αναγράφεται το συστατικό που υπάρχει σε μεγαλύτερη ποσότητα μέσα στο προϊόν). Εάν μια τροφή είναι πλούσια σε νάτριο ή ένα καρύκευμα βρίσκεται στη λίστα σε μια από τις τρεις πρώτες θέσεις, το προϊόν είναι πιθανό να περιέχει πολύ μεγάλα ποσά νατρίου, λ.χ. προϊόν που έχει την παρακάτω σύσταση : εμπλουτισμένο άλευρο σιταριού, αλάτι, λαχανικά, μαγιά και ανθρακικό νάτριο, περιέχει πολύ αλάτι.

Κάποια συστατικά που περιέχουν νάτριο, προστίθενται στις τροφές σε πολύ μικρές ποσότητες και συνήθως δε συμβάλλουν στην περιεκτικότητα του προϊόντος σε νάτριο. Τέτοια είναι :

-Διττανθρακούχος φωσφόρος
-Αλγινικό (alginat) νάτριο
-Βενζοϊκό (benzonate) νάτριο
-Καζεϊνικό (caseinate) νάτριο
-Προπιονικό νάτριο
-NaOH
-Θειϊκό νάτριο
-Κιτρικό νάτριο

Σε ορισμένα προϊόντα η περιεκτικότητα σε νάτριο εκφράζεται σε mg/μονάδα σερβιρίσματος και βρίσκεται σε ειδική λίστα π.χ. το παρακάτω παράδειγμα αποτελεί προϊόν όπου η σύνθεση εκφράζεται με τον τρόπο αυτό.

1. Μέγεθος	1 ή 2
2. Θερμίδες	40
3. Λεύκωμα	0
4. Υδατάνθρακες	3 gr

5. Λίπη 3 gr
6. Χοληστερόλη 0
7. Νάτριο <10 mg

Μερικές φορές συναντάμε όρους που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν την ποσότητα νατρίου σε ένα προϊόν, όπως "χαμηλό νάτριο" και "χωρίς νάτριο". Οι όροι αυτοί μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση. Αμέσως παρακάτω γράφονται μερικοί όροι, που βρίσκονται γραμμένοι πάνω σε συσκευασίες διαφόρων τροφών και εξηγείται κάθε ένας από αυτούς.

1. Μη αλατισμένο ή χωρίς να προστεθεί αλάτι : Σημαίνει ότι το προϊόν έχει συντηρηθεί ή έχει παρασκευασθεί χωρίς αλάτι.

2. Ελεύθερο νατρίου : Σημαίνει ότι το προϊόν έχει λιγότερο από 5 mg νατρίου ανά συσκευασία.

3. Πολύ χαμηλό νάτριο : Σημαίνει ότι το προϊόν περιέχει λιγότερο απο 35 mg νατρίου ανά συσκευασία.

4. Χαμηλό νάτριο : Σημαίνει ότι το προϊόν περιέχει λιγότερο από 140 mg νατρίου ανά συσκευασία.

5. Μειωμένο νάτριο : Σημαίνει ότι το προϊόν περιέχει το πολύ το 1/4 του νατρίου ή και λιγότερο απ' αυτό, που βρίσκεται στο φυσικό προϊόν.

Όλες αυτές οι πληροφορίες βοηθούν όχι μόνο το γιατρό και τη διαιτολόγο, αλλά και σένα έτσι ώστε να γνωρίζεις τα ποσά νατρίου που παίρνεις όταν χρησιμοποιήσεις τις τροφές αυτές.

4. ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΧΩΡΙΣ ΑΛΑΤΙ

Η παρασκευή της τροφής χωρίς αλάτι χρειάζεται υπομονή και κάποια πρακτική εξάσκηση, ιδιαίτερα όταν κάποιος δεν είναι συνηθισμένος να μαγειρεύει κατά τον τρόπο αυτό. Όμως με λίγη φαντασία και κάποια βοήθεια θα διαπιστώσετε ότι είναι αρκετά εύκολο

να παρασκευάσετε ένα φαγητό με λίγο αλάτι (με λίγο νάτριο δηλαδή), το οποίο θα αρέσει σ' όλη την οικογένεια.

Το πρώτο βήμα στην παρασκευή ενός φαγητού με λίγο νάτριο είναι η καταγραφή των προϊόντων τα οποία χρησιμοποιούνται συνήθως κατά την παρασκευή του. Νάτριο και μείγματα νατρίου, συντηρημένες τροφές και σούπες σε σκόνη, σάλτσα τομάτας, μουστάρδα, κ.ά. αποτελούν πηγές νατρίου, οι οποίες συνήθως βρίσκονται σε πολλές κουζίνες και πρέπει να αποφεύγονται.

Εμπορικά μίγματα από βότανα και μπαχαρικά είναι διαθέσιμα σε πολλές συσκευασίες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αντικαταστήσουν τη γεύση του αλατιού. Εάν θέλετε, προσπαθήστε να κάνετε το δικό σας μίγμα από μπαχαρικά και θα έχετε έτσι ένα νέο μπαχαρικό που θα σας βοηθήσει να αρχίσετε.

Χυμός λεμονιού, επιτραπέζια κρασιά, ξύδι και άλλα γευστικά καρυκεύματα βοηθούν στην αύξηση της φυσικής γεύσης των τροφών (μια μικρή ποσότητα ζάχαρης που προστίθεται κατά την ώρα του μαγειρέματος, αποτελεί έναν άλλο τρόπο βελτίωσης της γεύσης). Πάστα τομάτας (η οποία περιέχει μικρή ποσότητα νατρίου), όταν φυσικά διαλύεται με νερό, αποτελεί καλό *υποκατάστατο*, γι' αυτούς που θέλουν και αρέσουν τη σάλτσα τομάτας. Μπορεί λοιπόν πάστα τομάτας να αναμειχθεί με 2 κανάτες νερό και να αποδώσει ένα διάλυμα, το οποίο τελικά διατηρεί τη γεύση της σάλτσας, ενώ περιέχει έτσι μικρή μόνο ποσότητα νατρίου.

Όσον αφορά στα κρέατα αξίζει να γνωρίζετε ότι σκληρά κομμάτια κρέατος γίνονται τρυφερά και πιο γευστικά, αν πριν μαγειρευτούν χτυπηθούν, γαρνιριστούν και παραμείνουν στο ψυγείο όλο το βράδυ, μέσα σε ένα καλυμένο δοχείο.

5. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Ψάξτε και βρείτε στα ράφια του super market νέα προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. Έτοιμα καρυκεύματα χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο, σάλτσες, σούπες και σαλάτες λαδόξυδου είναι γενικά εύκολο να βρεθούν σαν βιομηχανικά προϊόντα.

Μπορείτε να αποφύγετε τα υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο προϊόντα και να πετύχετε μια γεύση σαν αυτή του αλατιού, αν αντικαταστήσετε το επιτραπέζιο αλάτι (χλωριούχο

νάτριο), με ένα άλας καλίου (χλωριούχο κάλιο). Το πολύ κάλιο ωστόσο μπορεί να είναι θανατηφόρο για τα άτομα με νεφρική ανεπάρκεια, των οποίων οι νεφροί δεν είναι ικανοί να το αποβάλλουν. Για το κάλιο θα βρείτε πιο κάτω γραμμένες αρκετές λεπτομέρειες.

Είναι φυσικό κατ' αρχήν να προσπαθήσετε να ξεχάσετε τη γεύση του αλατιού από την τροφή σας. Μην εξάπτεστε και διατηρείστε την ηρεμία σας. Έρευνες έδειξαν ότι η γεύση για το αλάτι, είναι κάτι το επίκτητο και ότι γίνεται λιγότερο έντονη μετά από λίγους μήνες στέρησής του. Υποχρεωθείτε σε ένα τρόπο ζωής με χαμηλότερο νάτριο και θα εκπλαγείτε που θα διαπιστώσετε με τον τρόπο αυτό ότι οι κανονικά αλατισμένες τροφές που άλλοτε χρησιμοποιούσατε, τώρα σας φαίνονται υπερβολικά αλατισμένες.

Η αλλαγή στη μέθοδο παρασκευής της τροφής, πιθανό να επηρεάσει και τα άλλα μέλη της οικογένειάς σας. Εάν είναι εύκολο, προσπαθείστε να αποφύγετε να μαγειρεύετε ειδικό φαγητό ξεχωριστά. Παρασκευάστε ένα καλοψημένο φαγητό, χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο και άφησε τους υπόλοιπους της οικογένειας να προσθέσουν αλάτι στο τραπέζι εάν το επιθυμούν. Το να μεταβάλλετε σημαντικά τον τρόπο ζωής σας λ.χ. με τη μείωση της πρόσληψης νατρίου, είναι συχνά δύσκολο. Ακόμη και αυτοί που έχουν πολύ καλές προθέσεις, μερικές φορές μπορούν να φάνε κάτι που δεν επιτρέπεται από το διαιτολόγιό τους, αφού ορισμένες τροφές γίνονται ξαφνικά πιο επιθυμητές, απλά επειδή δεν επιτρέπεται να τρώγονται. Ακόμη και σ' αυτές τις περιπτώσεις η διαιτολόγος και ο γιατρός σας είναι πρόθυμοι να σας βοηθήσουν. Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι να ελαχιστοποιήσετε τις περιπτώσεις παρεκτροπής από το διαιτολόγιό σας (λ.χ. μια φορά τη βδομάδα αντί για μια φορά τη μέρα) και να ανακαλύψετε τρόπους με τη βοήθεια της ιατρικής σας ομάδας (της οποίας είστε μέλος), ώστε να πετύχετε σημαντικές μεταβολές στις διαιτητικές σας συνήθειες.

6. ΦΑΓΗΤΟ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Στην προσπάθεια να προσαρμοστείτε στο νέο τρόπο ζωής, πιθανό να αντιμετωπίσετε πρόβλημα με τα γεύματά σας έξω από το σπίτι. Αν σκεφθείτε λίγο πριν παραγγείλετε, μπορείτε να επιτρέψετε στον εαυτό σας να απολαύσει ένα ευχάριστο γεύμα, διατηρώντας την πρόσληψη νατρίου μέσα σε φυσιολογικά για σας πλαίσια.

Όταν είναι εύκολο, προτιμήστε ένα εστιατόριο το οποίο να προσφέρει μεγάλη ποικιλία φαγητών για να μπορέσετε να διαλέξετε. Διαλέξτε φαγητά που παρασκευάστηκαν χωρίς

σάλτσα ή πρόσθεση ψωμιού και οπωσδήποτε παρακαλέστε το φαγητό σας να παρασκευασθεί χωρίς αλάτι. Ακόμη, στα εστιατόρια που προσφέρουν γρήγορο φαγητό, των οποίων τα παρασκευάσματα είναι υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι, μάθετε τον εαυτό σας να περιμένει να παρασκευασθεί μετά από λίγα λεπτά κάτι ξεχωριστό για σας και προσθέστε εσείς το αλάτι που χρειάζετε.

7. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΕΝΟΥ

Ορεκτικά : Ένα φρέσκο λαχανικό ή φρούτο είναι ένα καλό ορεκτικό με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο. Περιέχει ωστόσο κάλιο για την ποσότητα του οποίου πρέπει να είστε ενημερωμένος.

Εντράδες : Κρέας ψημένο σε σχάρα (όχι μπιφτέκι, στο οποίο όπως είναι γνωστό έχει προστεθεί ψωμί) και ψάρια που κάνουν θαυμάσιες σούπες, αποτελούν μερικές από τις καλές επιλογές, που έχετε όταν τρώτε έξω. Αποφύγετε τις σάλτσες και χρησιμοποιήστε αν θέλετε πιπέρι ή ζητήστε ένα φρέσκο λεμόνι.

Συνοδά (γαρνιτούρες) : Βρασμένα ή αχνισμένα λαχανικά. Διαλέξτε πιάτα τα οποία σερβίρονται χωρίς τυρί ή σάλτσα.

Επιδόρπιο : Φρέσκα ή διατηρημένα φρούτα ή ένα παγωτό ή σερμπέτι, είναι καλά για επιδόρπιο.

Αν παρ' όλες τις καλές προσπάθειές σας βρεθείτε σε κάποιο εστιατόριο, όπου οι τροφές με μικρή περιεκτικότητα σε νάτριο είναι λίγες (όπως π.χ. σε κινέζικο εστιατόριο ή σε πιτσαρία), ζητείστε να δείτε ποιά φαγητά του εστιατορίου είναι δυνατό να παρασκευαστούν χωρίς αλάτι. Παραγγείλετε πίτσα με χάμπουργκερ αντί για λουκάνικο ή πιπεριά και περιοριστείτε σε ένα ή δύο κομάτια.

Με λίγη προνοητικότητα και καλό σχεδιασμό, τρώγοντας έξω μπορείτε να συνεχίσετε να έχετε ευχάριστες ευκαιρίες για εξόδους με παρέες, ενώ είστε σε δίαιτα με χαμηλό νάτριο.

II. ΝΕΡΟ

Ένα σημαντικό ερώτημα που πολλές φορές απασχολεί τα άτομα με ΧΝΑ είναι το πόσο νερό μπορούν και πρέπει να πίνουν. Συνήθως λέμε ότι τα άτομα αυτά πρέπει να πίνουν περίπου 3 λίτρα το 24ωρο για να είμαστε σίγουροι ότι θα έχουμε όγκο ούρων γύρω στα 2 - 2.5 λίτρα/24ωρο. Το ποσό αυτό των ούρων το επιδιώκουμε στους ασθενείς με ΧΝΑ, για να διατηρήσουν έτσι τη μέγιστη δυνατή απομάκρυνση της ουρίας από τους πάσχοντες νεφρούς. Αξίζει μάλιστα να τονιστεί ότι το ποσό των υγρών που πρέπει να πίνουν οι ασθενείς με ΧΝΑ, πρέπει να κατανέμεται σε ολόκληρο το 24ωρο.

III. ΦΩΣΦΟΡΟΣ

Ο φωσφόρος είναι ένα στοιχείο το οποίο μαζί με το ασβέστιο είναι πολύ σημαντικά για την κατασκευή των οστών και τη διατήρησή τους σε καλή κατάσταση. Πολλές από τις τροφές που προτιμάτε μπορεί να είναι πλούσιες σε φωσφόρο. Γενικά οι περισσότερες τροφές που είναι πλούσιες σε λεύκωμα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φωσφόρο και γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωσή τους.

Οι νεφροί είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της ισορροπίας φωσφόρου-ασβεστίου. Όσον αφορά στο φωσφόρο του οργανισμού, η ισορροπία διατηρείται διαμέσου αποβολής στα ούρα του ποσού του φωσφόρου που δεν είναι απαραίτητος και πλεονάζει. Μικρότερα επίσης ποσά φεύγουν από τον οργανισμό με τα κόπρανα. Σε περίπτωση νεφρικής ανεπάρκειας, οι νεφροί δε μπορούν να αποβάλλουν σημαντικές ποσότητες φωσφόρου, ώστε να διατηρείται η ισορροπία, με αποτέλεσμα τα επίπεδά του στο αίμα να ανεβαίνουν. Την ίδια στιγμή τα επίπεδα του ασβεστίου πέφτουν. Τότε οι παραθυρεοειδείς αδένες που βρίσκονται στο λαιμό, "αντιλαμβάνονται" το χαμηλό ασβέστιο και απελευθερώνουν μια ουσία την παραθορμόνη, που προσπαθεί να κρατήσει το ασβέστιο του αίματος φυσιολογικά επίπεδα. Ο ένας από τους τρόπους με τον οποίο η παραθορμόνη το πετυχαίνει αυτό είναι τραβώντας το ασβέστιο από τα οστά στο αίμα. Όσο αυτή η διαδικασία βρίσκεται σε συνεχή λειτουργία, τα κόκκαλα γίνονται αδύνατα, εύθραυστα και αυξάνει έτσι η πιθανότητα για κατάγματα. Νόσοι των οστών που οφείλονται σε διαταραχές της σχέσης ασβεστίου/φωσφόρου εγκαθίστανται σιγά-σιγά. Εφόσον οι διαταραχές αυτές δεν αντιμετωπιστούν ικανοποιητικά η οστική νόσος συνεχίζει, οπότε μετά από λίγα χρόνια εμφανίζεται πόνος στα κόκκαλα και τις αρθρώσεις. Τέλος θα πρέπει να ξέρετε ότι μερικές φορές ο υψηλός φωσφόρος προκαλεί κνησμό στο δέρμα (φαγούρα).

Ευτυχώς τα επίπεδα του φωσφόρου στο αίμα μπορεί να ρυθμιστούν, έτσι ώστε η οστική νόσος να αποφευχθεί ή να ελαχιστοποιηθεί. Είναι γνωστό ότι πολλές τροφές είναι πλούσιες σε φωσφόρο. Όταν σχεδιάζετε λοιπόν τα γεύματά σας, κανονίστε ώστε να περιέχουν λιγότερο τις τροφές αυτές, για να έχουν έτσι οι νεφροί σας λιγότερο φωσφόρο να απομακρύνουν από τον οργανισμό σας. Μερικές τροφές πλούσιες σε φωσφόρο είναι :

Γάλα (φρέσκο, εβαπορέ, συμπυκνωμένο)
Γιαούρτι
Τυρί
Παγωτό, κρέμα
Σοκολάτα, κακάο, οβομαλτίνη
Αυγά, αυγοτάραχο
Κρέας, ψάρι, πουλερικά, cornbeef
Προϊόντα σόγιας
Συκώτι, νεφρά, καρδιές
Ξηροί καρποί
Ξηρή φάβα και κουκιά
Καβούρια, καραβίδες, στρείδια, μύδια

Για τις τροφές που περιέχουν υψηλό φωσφόρο είναι δύσκολο να βρούμε υποκατάστατα. Ωστόσο υπάρχουν μερικά μη γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλότερο φωσφόρο, όπως η υγρή μη γαλακτοκομική κρέμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί για γάλα στο μαγείρεμα. Τα υποκατάστατα της κρέμας, είναι καλά για τους ανθρώπους που προτιμούν το γάλα. Φροντίστε πάντως να πίνετε καθημερινά περίπου 200 ml γάλα (1 φλυτζάνι) και αποφύγετε όσο μπορείτε το τυρί.

Ο γιατρός και η διατολόγος θα σας δώσουν οδηγίες για το είδος της δίαιτάς σας, όσον αφορά το φωσφόρο και μερικούς τρόπους, ώστε να μπορέσετε να το πετύχετε. Όμως ακόμη και με δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε φωσφόρο, είναι αδύνατο να εξαλειφθεί αυτός τελείως από το διαιτολόγιό σας, αφού σχεδόν όλες οι τροφές περιέχουν κάποιο ποσό φωσφόρου. Γι' αυτό το λόγο ο γιατρός συνήθως σας συστήνει τη λήψη ειδικών φάρμακων, τα οποία συνδέονται με το φωσφόρο των τροφών στο έντερο, ώστε αυτός να αφαιρείται από τον οργανισμό σας με τα κόπρανα και να αποφεύγεται έτσι η απορρόφησή

του. Υπάρχουν πολλά τέτοια φάρμακα, όπως το Alu-Cap, το Pepsamar, το Titralac, κ.ά. Προϊόντα ασβεστίου, όπως το Calcium Sandoz, Calcium palma, κ.ά βοηθούν επίσης στο να ελαττώσουν το φωσφόρο αφού συνδέονται μαζί του, όμως μπορεί να ανεβάσουν πολύ το ασβέστιο του ορού, ειδικά όταν παίρνετε και *βιταμίνη D*. Είναι πολύ σημαντικό να παίρνετε τα φάρμακα που δεσμεύουν το φωσφόρο (Alu-Cap, Pepsamar) στο μέσο των γευμάτων ή αμέσως μετά, έτσι ώστε αυτά να βρίσκονται στο στομάχι σας μαζί με την τροφή και να έχουν τη δυνατότητα να συνδέσουν το φωσφόρο. Όταν φυσικά ληφθούν με άδειο στομάχι έχουν μικρή επίδραση πάνω στη μείωση της απορρόφησης του φωσφόρου. Είναι ακόμη πολύ σημαντικό να κατανέμετε τη λήψη των φαρμάκων αυτών κατάλληλα, δηλαδή τα γεύματα με τον περισσότερο φωσφόρο να συνοδεύονται από λήψη περισσότερων δεσμευτικών του.

Τελικά το να ακολουθείτε τις οδηγίες που δόθηκαν από το γιατρό σας, είναι το καλύτερο που θα μπορούσατε να κάνετε, για να αναστείλετε την εμφάνιση προβλημάτων από τα κόκκαλα.

IV.ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ

Μερικοί ασθενείς με ΧΝΑ αποβάλλουν μεγάλα ποσά ουρικού οξέος στα ούρα. Το ουρικό αποτελεί άχρηστο μεταβολικό προϊόν των τροφών και είναι υπεύθυνο για την πρόκληση ουρικής αρθρίτιδας, όταν τα επίπεδά του στο αίμα αυξηθούν υπερβολικά. Εάν τα επίπεδα του ουρικού στο αίμα σας είναι πολύ υψηλά, συζητείστε το με το γιατρό και με τη διαιτολόγο σας, ώστε να πληροφορηθείτε ποιές τροφές πρέπει να αποφεύγετε, λ.χ. γεύματα που έχουν εντόσθια (συκώτι, γλυκάδια) και αλκοολούχα ποτά.

V. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ

Οι *βιταμίνες και τα μέταλλα* είναι σημαντικά συστατικά οποιασδήποτε δίαιτας επειδή είναι απαραίτητα για τις μεταβολικές λειτουργίες του οργανισμού. Η δίαιτα που περιέχει λίγο απ' όλα, θεωρείται ότι παρέχει επαρκή ποσότητα βιταμινών και μετάλλων σε ένα μέσο άτομο. Όταν για διαιτητικούς λόγους περιορίσετε από τα γεύματά σας διάφορες τροφές όπως αυτές που περιέχουν νάτριο, φωσφόρο κ.ά, η ποσότητα των προσλαμβανόμενων βιταμινών γίνεται ανεπαρκής. Έτσι το ασβέστιο, ο σίδηρος και υδατοδιαλυτές βιταμίνες

(C, B και φυλικό οξύ) μπορεί να προσλαμβάνονται στις περιπτώσεις αυτές σε μικρότερες ποσότητες απ' αυτές που έχετε ανάγκη.

Η καταλληλότερη στιγμή για να αρχίσετε να παίρνετε συμπληρωματικά βιταμίνες, είναι αυτή κατά την οποία αρχίζετε να κάνετε δίαιτα. Ο γιατρός σας θα σας πει ποιό συμπλήρωμα βιταμινών θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε. Γενικά θεωρείται ότι σε ασθενείς με ΧΝΑ οι λιποδιαλυτές βιταμίνες (A,D,E,K) δεν χρειάζεται να προσλαμβάνονται συμπληρωματικά και μάλιστα μερικές φορές η πρόσληψή τους μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες. Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες οι οποίες περιλαμβάνουν τη βιταμίνη C, θειαμίνη, ριβοφαλβίνη, νιασίνη, φυλικό οξύ, βιταμίνη B_{12} και πυριδοξίνη, είναι αυτές που πρέπει να χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά.

Είναι σημαντικό να τονισθεί ότι η πρόσληψη ασβεστίου είναι πολύ περιορισμένη, σε διαιτολόγιο που είναι χαμηλό σε φωσφόρο. Έτσι όταν πετύχουμε να μειώσουμε τα επίπεδα του φωσφόρου στο αίμα, τότε είμαστε αναγκασμένοι να δώσουμε συμπληρωματικά ασβέστιο, ειδικά στους ασθενείς που βρίσκονται σε δίαιτα με περιορισμό του λευκώματος. Και τούτο γιατί η φτωχή σε λεύκωμα δίαιτα περιέχει συνήθως περίπου 350 mg ασβεστίου, ποσότητα που είναι πολύ μικρή σε σχέση με αυτή που περιέχει ένα φυσιολογικό διαιτολόγιο (800 - 1200 mg). Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο συνήθως συνιστάται συμπλήρωμα ασβεστίου. Το ποιό κοινό φάρμακο με ασβέστιο είναι το ανθρακικό ασβέστιο (Titralac), το οποίο παράλληλα δρα και σαν δεσμευτικό του φωσφόρου. Φυσικά ο γιατρός είναι αυτός που θα σας συστήσει το σωστότερο και καλύτερο συμπλήρωμα ασβεστίου.

Και ο σίδηρος μπορεί να προστίθεται στο διαιτολόγιο, από τη στιγμή που άρχισατε να περιορίζεστε σε κάποια συγκεκριμένη δίαιτα. Είναι προτιμότερο να προλαμβάνεται παρά να θεραπεύεται η αναιμία που προκαλείται από απώλεια αίματος, ανεπαρκή πρόσληψη σιδήρου ή καταστροφή των *ερυθρών αιμοσφαιρίων*.

Οι νεφροί παίζουν σημαντικό ρόλο και στη ρύθμιση των επιπέδων των βιταμινών και μετάλλων. Είναι πιθανό κατά το διάστημα που οι νεφροί οδηγούνται στο τελικό στάδιο της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας, τα επίπεδα των μετάλλων να συσσωρεύονται στον οργανισμό σας, εάν βέβαια προσλαμβάνονται σε μέγαλα ποσά. Ένα απλό παράδειγμα είναι το μαγνήσιο (Mg) το οποίο βρίσκεται σε πολλά αντιόξινα, καθαρτικά και άλλα φάρμακα και μπορεί εύκολα να αυξηθεί στο αίμα, όταν προσλαμβάνεται σε αυξημένη ποσότητα. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να παίρνετε μόνο τα φαρμακευτικά

συμπληρώματα που συστήνονται από το γιατρό σας, για να αποφύγετε κάθε είδους προβλήματα.

VI. ΛΕΥΚΩΜΑΤΑ

Τα λευκώματα ή πρωτεϊνες χρειάζονται για να διατηρηθεί καλά η υγεία μας και για να οικοδομηθούν οι *ιστοί του σώματος* μας, όπως οι μύες, το δέρμα, τα μαλλιά κ.ά. Τα λευκώματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την αύξηση και ανάπτυξη του οργανισμού (σε νεαρούς και έφηβους), αλλά επίσης χρειάζονται και για την ανακατασκευή των ιστών. Τα λευκώματα συντίθενται από μικρά δομικά συστατικά, τα αμινοξέα. Υπάρχουν πολλά και διαφορετικά αμινοξέα που βρίσκονται στις λευκωματούχες τροφές, αν και ο οργανισμός μας μπορεί να κατασκευάσει μερικά από αυτά, χρησιμοποιώντας συστατικά που προέρχονται από τα λίπη και το σάκχαρο.

Είναι πολύ σημαντικό στις τροφές σας να περιέχονται τα αμινοξέα, τα οποία ο οργανισμός δε μπορεί να φτιάξει μόνος του. Μερικές λευκωματούχες τροφές περιέχουν όλα αυτά τα αμινοξέα (τα απαραίτητα δηλαδή αμινοξέα) και αυτές ονομάζονται "πλήρεις" ή τροφές με πρωτεϊνες υψηλής βιολογικής αξίας ή ποιότητας. Υψηλής ποιότητας πρωτεϊνες είναι το αυγό, το κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, το γάλα, το τυρί, κ.ά. Ξηρά κουκιά, λαχανικά σιτηρά και δημητριακά περιέχουν επίσης λεύκωμα, όμως αυτό δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός σας και ονομάζονται τροφές με πρωτεϊνες χαμηλής ποιότητας ή "μη πλήρεις". Και τα δυο είδη πρωτεϊνών, τόσο τα χαμηλής, όσο και τα υψηλής ποιότητας πρέπει να περιλαμβάνονται στη δίαιτά σας, προτεραιότητα όμως πρέπει να δίνεται στις πρωτεϊνες υψηλής ποιότητας.

Τρώγοντας μεγάλα ποσά πρωτεϊνών, *αυξάνεται η λειτουργία των νεφρών*. Η δυνατότητα με την οποία ο νεφρός φιλτράρει και καθαρίζει το αίμα, αυξάνει όταν τρώμε γεύμα με πολύ λεύκωμα, ιδιαίτερα ψαχνό κρέας. Υπάρχουν μάλιστα ενδείξεις ότι εάν κάποιος με νεφροπάθεια συνεχίζει να τρώει γεύματα υψηλής περιεκτικότητας σε λεύκωμα, δημιουργούνται τέτοιες συνθήκες στο νεφρό ώστε αυτός προοδευτικά βλάπτεται. Δηλαδή δημιουργείται μια επιπρόσθετη βλάβη στον ήδη πάσχοντα νεφρό. Με τον τρόπο αυτό νεφροί που ήδη ανεπαρκούν μπορεί να προχωρήσουν γρηγορότερα σε *τελικό στάδιο ΧΝΑ*, παρά άν ήταν σε δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λευκώματα. Πολλές μελέτες προσπάθησαν να διευκρινήσουν εάν όλα αυτά συμβαίνουν πράγματι έτσι και να

προσδιορίσουν ποιά ποσότητα λευκώματος θεωρείται μεγάλη για ένα συγκεκριμένο βαθμό νεφρικής ανεπάρκειας. Φαίνεται λοιπόν ότι όταν η κρεατινίνη του ορού είναι ή 2.5-3.5 mg/dl, ιδανική είναι 0.6 γραμμαρίων/kg.σ.β. λευκώματος (δηλαδή περίπου 40 γραμμάρια λευκώματος για ασθενή μέσου σωματικού βάρους) και 40 θερμίδων/Kg.σ.β.. Θα πρέπει βέβαια το 70-75% του λευκώματος αυτού να προέρχεται από τροφές με λεύκωμα υψηλής βιολογικής αξίας, δηλαδή να είναι ζωϊκής προέλευσης. Θεωρείται ότι η δίαιτα αυτή είναι αποτελεσματική ακόμη και όταν η κρεατινίνη του ορού είναι αρκετά υψηλή. Είναι σημαντικό να θυμάσαι πως η χαμηλή σε λεύκωμα δίαιτα δεν θεραπεύει τους νεφρούς που πάσχουν. Ωστόσο δίαιτα με μέτρια ποσά λευκώματος υψηλής βιολογικής αξίας, φαίνεται να αποτελεί ικανοποιητική λύση για τους ασθενείς με ελαττωμένη νεφρική λειτουργία. Ο γιατρός μπορεί να σας συστήσει μια δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λεύκωμα, ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Όταν ο οργανισμός μεταβολίζει λευκώματα, ένα από τα άχρηστα μεταβολικά προϊόντα που παράγονται είναι και η ουρία. Οι υγιείς νεφροί μπορούν και αποβάλλουν αυτή την άχρηστη ουσία, όταν όμως έχουν μειωμένη λειτουργία, η πρόσληψη συνηθισμένου ποσού λευκώματος, προκαλεί συσσώρευση της ουρίας στον οργανισμό. Η αύξηση της ουρίας και άλλων άχρηστων προϊόντων, που προέρχονται από το μεταβολισμό των λευκωμάτων, προκαλεί ναυτία, εμέτους, αδυναμία και ανορεξία. Μείωση του ποσού των λευκωμάτων που τρώτε μπορεί όπως καταλαβαίνετε να βοηθήσει στον έλεγχο αυτών των συμπτωμάτων.

Παρακάτω γράφονται μερικά ισοδύναμα πρωτεϊνών για να μπορέσετε εύκολα να μετατρέψετε τα διάφορα είδη λευκωμάτων χωρίς να ξεφεύγετε από το συνολικό ποσό λευκώματος που μπορείτε να πάρετε.

Ισοδύναμο είναι μια μονάδα μέτρησης των τροφών. Με το ισοδύναμο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις διάφορες τροφές στις σωστές αναλογίες και προπάντον να έχουμε διάφορες εναλλακτικές λύσεις στο μενού.

1. ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

6 γραμ. λευκώματος (υψηλής βιολογικής αξίας) περιέχονται σε:

25 γραμ. μαγειρεμένου κρέατος
30 γραμ. μαγειρεμένου ψαριού
180 ml γάλακτος (1 φλυτζάνι)

1 αυγό
25 γραμ. τυρί
1 μεγάλο λουκάνικο

2 γραμ. λευκώματος (χαμηλής βιολογικής αξίας) περιέχονται:
30 γραμ. ψωμί (1 φέτα)
4 μπισκότα
30 γραμ. πάστας
100 γραμ. πατάτες (2 πατάτες σαν αυγό)
100 γραμ. βρασμένο ρύζι
50 γραμ. βρασμένα ζυμαρικά

VII. ΚΑΛΙΟ

Το κάλιο είναι μέταλλο το οποίο βοηθάει τους μύες, τα νεύρα και άλλους ιστούς να δουλεύουν σωστά. Μια από τις πιό σημαντικές δουλειές των νεφρών είναι να διατηρούν σε σωστά επίπεδα το κάλιο του οργανισμού.

Οι υγιείς νεφροί φυσιολογικά αποβάλλουν το περισσότερο από το πλεονάζον και μη απαραίτητο για τον οργανισμό μας κάλιο. Όταν όμως η νεφρική λειτουργία μειωθεί αισθητά, το κάλιο συσσωρεύεται στον οργανισμό. Υψηλά επίπεδα καλίου στο αίμα είναι επικίνδυνα, επειδή μπορούν να κάνουν την καρδιά να μη χτυπά φυσιολογικά, αλλά ακόμη και να σταματήσει. Δεν υπάρχουν συνήθως ιδιαίτερα προειδοποιητικά σημεία και κλινικές εκδηλώσεις από τα υψηλά επίπεδα καλίου του αίματος, εκτός από μια μυϊκή αδυναμία, γενικευμένη ατονία και διαταραχές του καρδιακού ρυθμού (βραδυκαρδία). Γι' αυτό αν ο γιατρός σας συμβουλεύει να περιορίσετε το κάλιο στο διαιτολόγιό σας είναι πολύ σημαντικό για σας να ακολουθήσετε την οδηγία του.

Μερικές φορές άτομα με ΧΝΑ μπορεί να έχουν χαμηλά επίπεδα καλίου στο αίμα, λόγω μεγάλων απωλειών καλίου στα ούρα ή λόγω άλλου είδους απωλειών (έμετοι, διάρροιες, χρήση φαρμάκων). Πολύ χαμηλό κάλιο στο αίμα είναι επίσης επικίνδυνο, γιατί και σ' αυτή την περίπτωση μπορεί να εμφανισθούν μυϊκή αδυναμία και διαταραχές στο ρυθμό της καρδιάς. Ο γιατρός που ελέγχει τα επίπεδα καλίου του αίματός σας, σας δίνει σχετικές διαιτητικές οδηγίες.

Το κάλιο βρίσκεται φυσιολογικά σε όλες σχεδόν τις τροφές, αλλά σε πολύ υψηλά ποσά στα φρούτα, τους χυμούς, τα λαχανικά και το γάλα. *Υποκατάστατα άλατος* (ουσίες που υποκαθιστούν το αλάτι δίνοντας γεύση αλατιού στην τροφή), τροφές χωρίς αλάτι, baking powder και κάποιες τροφές χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο, περιέχουν μεγάλα ποσά καλίου. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να διαβάζουμε τις ετικέττες των τροφών, όσον αφορά στο κάλιο.

1. ΤΡΟΦΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΚΑΛΙΟ

Αμέσως παρακάτω γράφονται τροφές που περιέχουν υψηλά ποσά καλίου.

Λαχανικά :

λάχανα
ξηρά κουκιά
μανιτάρια
πατάτες (φλούδες), τσιπς
σπανάκι
γλυκιά πατάτα, πατάτα σε πουρέ
ντομάτα, σάλτσα ντομάτας, χυμός ντομάτας
μανιτάρια

Φρούτα:

βερύκοκκο, χυμός βερύκοκκου
αβοκάντρο
μπανάνα
πεπόνι, καρπούζι
ξηρά φρούτα
σύκα
γκρεϊπφρουτ
πορτοκάλια, χυμοί πορτοκαλιού
ροδάκινα φρέσκα
δαμάσκινα, χυμός δαμάσκινου
σταφίδα

Διάφορα:

μπύρα, κρασί, τσέρυ, λικέρ

καφές, νες καφέ, ζάχαρη
σοκολάτα, ρόφημα σοκολάτας, καραμέλλες, κόκα-κόλα
γάλα (εβαπορέ ή συμπυκνωμένο)
ξηροί καρποί, βούτυρο από αράπικο φυστίκι
υποκατάστατο αλατιού, καφτερά

Θυμηθείτε ότι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, μπορεί να είναι επικίνδυνες, εάν η νεφρική σας λειτουργία είναι πολύ μειωμένη. Μάθετε τις επικίνδυνες τροφές και γίνετε αρκετά οικείος με αυτές. Να θυμάστε ότι δεν επιτρέπονται περισσότερα από:

2 κουταλιές σερβιρίσματος χόρτα μαγειρεμένα
2 φρούτα μικρά
200 γραμ. γάλακτος (1 φλυτζάνι)
2x75 γραμ. κρέατος

Μπορείτε να φάτε ειδικά τις πατάτες (να προτιμάτε τις μικρές και να αποφεύγετε τις γλυκές), τα καρότα και τον αρακά αν τα αφήσετε καθαρισμένα και κομμένα όλη τη νύχτα στο νερό και κατόπιν τα βράσετε σε αρκετή ποσότητα νερού, το οποίο στο τέλος θα το πετάξετε.

Παρακάτω αναφέρονται ενδεικτικά ορισμένες τροφές πλούσιες σε κάλιο και η ποσότητα καλίου που περιέχεται σε συγκεκριμένα ποσά της τροφής αυτής :

α. Περιεκτικότητα διαφόρων φρούτων σε κάλιο

	Βάρος	**mmol Καλίου**
1 μήλο	120 γραμ.	4
1/2 αβοκάντρο	75 γραμ.	9
1 μέση μπανάνα	140 γραμ.	14
1 κλεμεντίνη	40 γραμ.	2
1 πορτοκάλι	200 γραμ.	6
1 χουρμάς ωμός	25 γραμ.	2
" ξηρός	15 γραμ.	2.5
1 σύκο ξηρό	20 γραμ.	5
1 κουτ. ξηρές σταφίδες	10 γραμ.	3

10 ρόγες σταφύλι	50	5
1 φέτα πεπόνι	200 γραμ.	5
1 ροδάκινο	110 γραμ.	5
1 αχλάδι	150 γραμ.	5
1 ποτήρι χυμός μήλου	200 ml	8
1 " " πορτοκάλι	200 ml	6
1 " " ντομάτας	200 ml	12

β. Περιεκτικότητα λαχανικών σε κάλιο

	Βάρος	**mmol Καλίου**
2 πατάτες μεγέθους αυγού		
- βρασμένες χωρίς φλούδες	100 γραμ.	6
- βρασμένες με τις φλούδες	100 γραμ.	11
- ψημένες πατάτες	100 γραμ.	7
- τσιπς	130 γραμ.	22
1 γλυκοπατάτα		
- (μέσου μεγέθους βρασμένη)	130 γραμ.	9
1 κουτάλα καρότα άψητα	40 γραμ.	2
1 " " βρασμένα	40 γραμ.	1.2
1 κουτάλα φασόλια	45 γραμ.	3
1 κουτάλα τοματοπολτός	15 γραμ.	4
1 ντομάτα	60 γραμ.	4

ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ: Αυτά όλα μου φαίνονται πολύ μπλεγμένα. Θα είμαι άραγε ποτέ ικανός να τρώω, να μαγειρεύω ή να σχεδιάζω γεύματα για τον εαυτό μου και την οικογένειά μου, που να μην είναι βλαβερά για την υγεία μου;

Πέρα απ' όλες αυτές τις πληροφορίες που σου δίνονται υπάρχουν και άνθρωποι έτοιμοι να βοηθήσουν τόσο εσένα, όσο και την οικογένειά σου, να σου μάθουν τα σχετικά με τη

δίαιτά σου και να σε βοηθήσουν να την κάνεις πράξη. Αυτοί οι άνθρωποι είναι οι διατολόγοι και έχουν ειδικά ασκηθεί να μεταφράζουν τη συνταγή του γιατρού που αφορά στις οδηγίες για τις τροφές. Οι διαιτολόγοι εργάζονται στα νοσοκομεία και βοηθούν ασθενείς όπως είσαι εσύ, να μάθουν πως να χειρίζονται τη δίαιτά τους. Θυμήσου ότι η δίαιτα γράφηκε για σένα και για τις ατομικές σου ανάγκες και μπορεί να διαφέρει από τη δίαιτα άλλων νεφροπαθών.

Η δίαιτα μπορεί επίσης να αλλάζει από χρόνο σε χρόνο έτσι ώστε να προσαρμόζεται σε μεταβολές της κατάστασης της υγείας σου. Γι' αυτό θυμήσου ότι η δίαιτα μπορεί να τροποποιηθεί κάθε στιγμή. Ο διαιτολόγος θα βοηθήσει τόσο εσένα, όσο και την οικογένειά σου στο σχεδιασμό των γευμάτων σου και θα απαντήσει στις ερωτήσεις σου που σχετίζονται με τη δίαιτά σου. Θα πρέπει φυσικά να πάρεις ένα αντίγραφο του διαιτολογίου σου, για να το κατανοήσεις καλύτερα και για να μπορέσεις να ακολουθήσεις πιστά.

ΕΡΩΤΗΣΗ : Έχω πρόβλημα με την όρεξή μου. Δε νοιώθω πεινασμένος και μερικές τροφές δεν έχουν καλή γεύση. Τι μπορώ να κάνω για το πρόβλημα αυτό;

Πρέπει να γνωρίζεις, ότι η ανορεξία είναι πολύ συχνή μεταξύ των ανθρώπων με νεφροπάθεια. Η ασθένεια των νεφρών σου, η έλλειψη ενέργειας, το stress, τα φάρμακα ή ο συνδυασμός αυτών των παραγόντων παίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση της όρεξης. Σε μερικούς ανθρώπους η όρεξη έρχεται και παρέρχεται, ενώ άλλοι σπάνια συμβαίνει να νοιώσουν πεινασμένοι.

Μερικοί ασθενείς έχουν την αίσθηση μιας κακής γεύσης στο στόμα τους και άλλοι φαίνεται να νοιώθουν αίσθημα πληρότητας στο στομάχι, λίγο μετά την έναρξη του φαγητού. Ωστόσο κάποιο από τα συμπτώματα αυτά μπορεί να σε κάνει να τρως λιγότερο και να χάσεις έτσι σωματικό βάρος. Δεν πρέπει βέβαια να χάνεις συνέχεια βάρος κάτι που συμβαίνει συνήθως στα αρχικά στάδια της νεφροπάθειας. Ακόμα η απώλεια βάρους μπορεί να καλυφθεί και να μη γίνει φανερή αν ξαφνικά αρχίσεις να παίρνεις υγρά και αλάτι σε μεγαλύτερες ποσότητες από όσο πρέπει. Έτσι η υπερβολική κατακράτηση υγρών μπορεί να καλύψει την πραγματική απώλεια βάρους (χάνεις κρέας ενώ κρατάς αλάτι και υγρά). Είναι σημαντικό όμως να προσπαθείς να τρως καλά για να εμποδίσεις την απώλεια σωματικού βάρους και να διατηρηθείς έτσι φυσιολογικός από άποψη *μυϊκής μάζας*. Γενικά

άτομα με νεφροπάθεια που κρατιούνται σε καλή κατάσταση, έχουν καλές διαιτητικές συνήθειες, αισθάνονται καλύτερα και έχουν λιγότερα προβλήματα.

Τα παρακάτω μπορεί να σε βοηθήσουν σαν **γενικές οδηγίες**. Θυμήσου βέβαια ότι πρέπει να μοιράζεσαι τα διαιτητικά σου προβλήματα με το γιατρό ή τη διαιτολόγο σου, γιατί η συνεργασία αυτή είναι πολύ σημαντική για να βρεθεί η σωστή λύση.

- ♦Όταν δεν είσαι πεινασμένος τρώγε μικρά και συχνά γεύματα
- ♦Κράτα κατάλληλα snacks τροφών δίπλα σου
- ♦Τρώγε ένα snack πριν κοιμηθείς
- ♦Στηρίξου σε τροφές που αγαπάς, όταν δεν είσαι πολύ πεινασμένος
- ♦Προσπάθησε να κάνεις την τροφή σου πιο ελκυστική με γαρνιτούρες
- ♦Διατήρησε τη δραστηριότητά σου, παρασκευάζοντας εύκολα ένα γεύμα μαγειρεύοντας ή και ψήνοντας
- ♦Κάνε τον χρόνο φαγητού πιο ευχάριστο, τρώγοντας με φίλους, πηγαίνοντας έξω για φαγητό, ακούγοντας μουσική κατά τη διάρκεια του γεύματος ή τρώγοντας σε διαφορετικό δωμάτιο του σπιτιού σου, ειδικά σε ένα μέρος όπου μπορείς να βλέπεις από το παράθυρο έξω

ΕΡΩΤΗΣΗ : Τι μπορώ να κάνω όταν οι τροφές δεν έχουν καλή γεύση;

Όταν νομίζεις ότι οι τροφές σου δεν έχουν καλή γεύση, αλλά πρέπει να φας για να μη χάσεις βάρος, δοκίμασε κάποια από τις πιό κάτω συμβουλές που ενδεχόμενα μπορεί να σε βοηθήσουν.

- ♦Εάν το φαγητό δεν έχει "κανονική γεύση" προσπάθησε να φας κοτόπουλο, ψάρι ή αυγά.
- ♦Κάποιες τροφές, ειδικά το κρέας μπορεί να έχουν γεύση καλύτερη όταν είναι κρύες ή όταν έχουν τη θερμοκρασία δωματίου.
- ♦Ξυνό ή ξυνή γεύση μπορεί μερικές φορές να διώξει την κακή γεύση από το στόμα σου.
- ♦Χρησιμοποίησε λεμόνι, χυμό λεμονιού ή ξύδι

♦Χρησιμοποίησε ισχυρά καρυκεύματα της αρεσκείας σου κατά το μαγείρεμα, όπως σκόρδο ή κάρυ

♦Πλένε τα δόντια σου ή ξέπλυνε το στόμα σου πολύ συχνά. Ρώτησε το γιατρό σου ή τον οδοντίατρό σου σχετικά με ειδικές οδοντόπαστες ή γενικά για την υγιεινή του στόματός σου.

ΕΡΩΤΗΣΗ : Πως μπορώ να προσθέσω θερμίδες στη δίαιτά μου;

Η δίαιτα στη νεφρική ανεπάρκεια πρέπει οπωσδήποτε να περιέχει την απαραίτητη ποσότητα θερμίδων. Αν χρειάζεται να προσθέσεις θερμίδες στη δίαιτά σου ακολούθησε κάποιον από τους πιό κάτω κανόνες.

♦Πρόσθεσε μαργαρίνη ή βούτυρο στα λαχανικά, ρύζι, πατάτες και μαγειρεμένα δημητριακά.

♦Πρόσθεσε *μαγιονέζα* στη σαλάτα, τα αυγά και τα σάντουϊτς.

♦Βάλε μέλι, σιρόπι, μαρμελάδες ή κρέμα τυριού πάνω στο ψωμί, τόστ και κράκερς

ΔΙΑΙΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ, ΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΗΣ ΚΑΘΑΡΣΗΣ Ή ΕΧΟΥΝ ΚΑΝΕΙ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ

Όπως είδαμε νωρίτερα μια καλά σχεδιασμένη δίαιτα είναι ουσιαστική για όλους μας, προκειμένου να βελτιώσουμε την υγεία μας. Όταν κάποιος φθάσει σε τελικό στάδιο χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας και χρειαστεί *αιμοκάθαρση*, η δίαιτά του είναι απαραίτητο να αλλάξει. Η δίαιτα είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της θεραπείας ασθενών με τελικό στάδιο ΧΝΑ που έχουν ανάγκη αιμοκάθαρσης ή περιτοναϊκής κάθαρσης, όπως είναι σημαντική και σε πρωϊμότερα στάδια ΧΝΑ. Ακόμα κάποιοι διαιτητικοί περιορισμοί μπορεί να υπάρχουν και μετά από νεφρική μεταμόσχευση.

1. ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

Α. Ενεργειακές ανάγκες

Ένα φυσιολογικό άτομο με *ιδανικό σωματικό βάρος* που δεν εργάζεται, χρειάζεται καθημερινά 30-50 θερμίδες/kg σωματικού βάρους, δηλαδή άτομο 70 Kg χρειάζεται 2100 θερμίδες/ημέρα. Ένας αιμοκαθαιρόμενος με τις ίδιες προϋποθέσεις, χρειάζεται τουλάχιστον 35 θερμίδες/kg σωματικού βάρους. Φυσικά περισσότερες θερμίδες χρειάζονται αυτοί που εργάζονται σκληρά και αυτοί που βρίσκονται σε *περίοδο καταβολικού stress* (πυρετός κ.ά.).

Πρέπει να γνωρίζεις ότι εκτός από τις θερμίδες που παίρνεις διαμέσου των τροφών σου, όταν κάνεις αιμοκάθαρση και το διάλυμά σου έχει περιεκτικότητα γλυκόζης 200 mg/dl, τότε κερδίζεις σε κάθε συνεδρία αιμοκάθαρσης 400 θερμίδες από τη γλυκόζη του διαλύματος που παίρνεις.

Β. Λευκώματα

Όταν αρχίσει η αιμοκάθαρση, το ποσό των λευκωμάτων της δίαιτας γενικά αυξάνει. Τώρα οι νεφροί σου δεν είναι ολοκληρωτικά υπεύθυνοι για την αφαίρεση και απομάκρυνση από τον οργανισμό σου των άχρηστων προϊόντων, που προέρχονται από τα λευκώματα των τροφών σου, οπότε μπορείς να φας μεγαλύτερες ποσότητες. Ακόμη, δεν πρέπει να ξεχνάς ότι οι ανάγκες σου σε λευκώματα τώρα είναι μεγαλύτερες. Υπολογίζεται ότι χρειάζεσαι 1-1.2 γραμμάρια λευκώματος για κάθε κιλό σωματικού σου βάρους και ποτέ λιγότερο από 1 γραμμάριο/kg σωματικού βάρους την ημέρα.

Γ. Νάτριο και νερό

Το νάτριο συνεχίζει να είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της ειδικής σου δίαιτας. Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξεις το ποσό του νατρίου της δίαιτας που μέχρι τώρα ακολουθούσες και αυτό θα εξαρτηθεί από το πόσο νάτριο μπορούν να αποβάλλουν τα νεφρά σου. Εξ άλλου η καλή ρύθμιση του νατρίου στη δίαιτα είναι ουσιαστική και για τη διατήρηση καλής αρτηριακής πίεσης. Βασικά 60-80 mmol νατρίου/ημέρα είναι ικανοποιητική ποσότητα και λαμβάνεται από το φαγητό, όταν δεν βάζεις σ' αυτό καθόλου αλάτι.

Ο έλεγχος των προσλαμβανόμενων υγρών γίνεται πολύ σημαντικός, όσο πλησιάζει η ημέρα για έναρξη αιμοκάθαρσης. Όταν οι νεφροί σου δεν μπορούν να αποβάλλουν ούρα, το ποσό των υγρών που προσλαμβάνεις καθημερινά πρέπει να είναι μειωμένο. Βέβαια η

πρόσληψη κατάλληλης ποσότητας νατρίου εμποδίζει τη δίψα. Είναι καλό να γνωρίζεις ότι επιτρέπεται να πίνεις καθημερινά 500 ml νερού (δυο γεμάτα ποτήρια) + τόσο νερό όσα ήταν τα ούρα σου το προηγούμενο 24ωρο. Το καλοκαίρι όταν ιδρώνεις αρκετά μπορείς φυσικά να πιείς 200 - 300 ml νερού παραπάνω. Πρέπει ακόμα να γνωρίζεις ότι η ποσότητα του νερού που περιέχεται σε ένα καθημερινό διαιτολόγιο ανέρχεται σε 1 λίτρο περίπου (νερό των τροφών), χωρίς να περιλαμβάνονται φυσικά στην ποσότητα αυτή τα υγρά που προσλαμβάνονται υπό μορφή νερού ή ποτών.

Από τα διάφορα ποτά και υγρά πόματα απαγορεύονται οι χυμοί των φρούτων (πορτοκαλάδες, λεμονάδες), η μπύρα, το κακάο, η σοκολάτα, η κόκα κόλα, και ο nescafe, γιατί περιέχουν κάλιο. Τα πυκνά οινοπνευματώδη ποτά όπως το ουίσκι, το κονιάκ, το ούζο, η βότκα, το τζίν, η ρακί, κ.ά. επιτρέπονται σε περιορισμένη ποσότητα, δηλαδή 1 έως 2 ποτά την ημέρα.

Όταν λοιπόν οι νεφροί σου δε λειτουργούν, είναι φυσικό να μη μπορούν να απαλλαγούν από το επί πλέον νερό και νάτριο (αλάτι), που έχεις πάρει. Για το λόγο αυτό κερδίζοντας βάρος στα μεσοδιαστήματα των αιμοκαθάρσεων, σιγά-σιγά δημιουργείται οίδημα (πρήξιμο) το οποίο εμφανίζεται χαμηλά στα πόδια, στο πρόσωπο και βέβαια στην κοιλιά, αν το νερό που έχει κατακρατήσει ο οργανισμός σου είναι πολύ.

Μερικές βασικές αρχές που πρέπει να ξέρεις για τη **ρύθμιση του προσλαμβανόμενου νατρίου** της τροφής είναι οι παρακάτω:

1. **Μη βάζεις στο τραπέζι σου αλατιέρα, εκτός κι αν αυτό συστήθηκε από το γιατρό σου.**

2. **Μη χρησιμοποιείς υποκατάστατα αλατιού. Αυτά έχουν κάλιο και φυσικά θα ανεβάσουν υψηλά τα επίπεδά του καλίου στο αίμα.**

3. **Οι κονσερβοποιημένες τροφές έχουν συνήθως πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και γι' αυτό είναι καλό να τις ελέγχεις πριν τις καταναλώσεις.**

4. **Απέφυγε κράκερς, τσίπς και οτιδήποτε άλλο έχει σίγουρα υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο.**

5. Χρησιμοποίησε φρέσκο κρέας, πουλερικά και ψαρικά. Απέφυγε καπνιστά και αλατισμένα κρεατικά ή ψάρια, όπως επίσης και το μπέϊκον

Δ. Κάλιο

Η ρύθμιση του καλίου γίνεται πιό σημαντική στους ασθενείς που χρειάζονται αιμοκάθαρση. Όσο η νεφρική λειτουργία μειώνεται, το κάλιο συσσωρεύεται πιο γρήγορα στο αίμα και τα επίπεδά του ανεβαίνουν επικίνδυνα. Εάν ο περιορισμός του καλίου ήταν απαραίτητος για σένα όταν βρισκόσουν στα πρώϊμα στάδια της ΧΝΑ, αυτό το θέμα από εδώ και πέρα αποτελεί ένα μεγάλο και πολύ σημαντικό μέρος της δίαιτάς σου.

Πρέπει ωστόσο να γνωρίζεις ότι το κάλιο όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, είναι υπεύθυνο για τη φυσιολογική λειτουργία των μυών και των νεφρών. Θυμήσου επίσης ότι η καρδιά είναι και αυτή ένας μυς και φυσικά το κάλιο μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της. Έτσι το κάλιο που φυσιολογικά φιλτράρεται στους νεφρούς και αποβάλλεται στα ούρα, μπορεί μερικές φορές, σε ασθενείς που δεν έχουν νεφρική λειτουργία να δράσει σαν *"τοξικό δηλητήριο"*, όταν ανεβαίνουν τα επίπεδά του στο αίμα. Κλινικά σημεία του υψηλού καλίου στο αίμα είναι η μυική αδυναμία, οι ανωμαλίες στους κτύπους της καρδιάς (αρρυθμίες) κ.ά. Η υπερκαλιαιμία εκτός του ότι δεν έχει κάποια άλλα προειδοποιητικά σημεία, πρέπει να γνωρίζεις ότι μπορεί να οδηγήσει και σε ξαφνικό θάνατο.

Ε. Φωσφόρος

Η ποσότητα φωσφόρου που προσλαμβάνεις καθημερινά, είναι ένα μέρος της δίαιτας στην αιμοκάθαρση. Έχοντας φυσιολογικά επίπεδα φωσφόρου στο αίμα, μπορείς και εμποδίζεις την εμφάνιση της *νόσου των οστών*. Όσο σημαντικά είναι τα χαμηλά επίπεδα του φωσφόρου στη διατήρηση των οστών σε καλή κατάσταση, τόσο σημαντικές είναι και οι ανάγκες για συμπληρωματική λήψη ασβεστίου. Αυτά τα δυο μαζί (χαμηλός φωσφόρος και αυξημένο ασβέστιο τροφής) είναι ουσιαστικά για να εμποδίζουν την εμφάνιση οστικής νόσου.

Η καλύτερη πηγή ασβεστίου και φωσφόρου είναι η τροφή και για κακή μας τύχη δεν υπάρχει τρόπος να αυξήσουμε το ασβέστιο της τροφής, χωρίς να αυξήσουμε και τον φωσφόρο (υπάρχουν σχεδόν πάντα μαζί). Έτσι τις περισσότερες φορές για να ελέγξουμε τα αυξημένα επίπεδα φωσφόρου στο αίμα είμαστε αναγκασμένοι να παίρνουμε φάρμακα

που δεσμεύουν τον φωσφόρο στο έντερο. Θα πρέπει ωστόσο να γνωρίζουμε ποιές τροφές ευρείας κατανάλωσης περιέχουν πολύ φωσφόρο.

Τροφές ευρείας κατανάλωσης με πολύ φωσφόρο είναι:

1. Όλοι οι ξηροί καρποί και το αράπικο φυστίκι
2. Η κόκα-κόλα
3. Τα σιτηρά, τα ξηρά κουκιά, οι φακές
4. Το γάλα και τα τυροκομικά προϊόντα
5. Προϊόντα σόγιας

Στ. Βιταμίνες

Ένα συμπλήρωμα υδατοδιαλυτών βιταμινών είναι τις περισσότερες φορές αναγκαίο στους αιμοκαθαιρόμενους ασθενείς. Η αιμοκάθαρση αφαιρεί βιταμίνες από το αίμα και έτσι η συμπλήρωσή τους με εξωγενή χορήγηση είναι απαραίτητη.

2. ΣΥΝΕΧΗΣ ΦΟΡΗΤΗ ΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΗ ΚΑΘΑΡΣΗ (ΣΦΠΚ)

Οι **θερμίδες** στη δίαιτα για ασθενείς της *ΣΦΠΚ* πρέπει να είναι σχετικά περιορισμένες για ένα συγκεκριμένο λόγο. Η διαδικασία της περιτοναϊκής κάθαρσης απαιτεί τη χρήση υγρών που περιέχουν γλυκόζη (ζάχαρι), η οποία απορροφάται, μπαίνει στην κυκλοφορία και στη συνέχεια χρησιμοποιείται όπως και η υπόλοιπη γλυκόζη του σώματος, προσφέροντας αρκετές θερμίδες καθημερινά. Έτσι οι ασθενείς που βρίσκονται σε πρόγραμμα ΣΦΠΚ δεν πρέπει να ξεχνάνε ότι η γλυκόζη που απορροφάται από την περιτοναϊκή κοιλότητα, αποτελεί γιαυτούς σημαντική πηγή ενέργειας. Θεωρείται μάλιστα ότι με τον τρόπο αυτό οι ασθενείς προσλαμβάνουν 500-800 θερμίδες (Kcal) το 24ωρο. Για το λόγο αυτό πολλοί γιατροί και διαιτολόγοι συνιστούν μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων και κυρίως αποφυγή της ζάχαρης της τροφής. Ευτυχώς η όρεξη των ασθενών αυτών συνήθως είναι μειωμένη, πιθανώς λόγω αυτής της έξτρα απορρόφησης γλυκόζης, αλλά και λόγω του όγκου των υγρών που υπάρχουν πάντοτε μέσα στην κοιλιά.

Οι ανάγκες σε **πρωτεϊνες** στην περιτοναϊκή κάθαρση είναι μεγαλύτερες απ' ότι στην αιμοκάθαρση. Έτσι ενώ σε κάθε συνεδρία αιμοκάθαρσης χάνονται 6 γραμμάρια αμινοξέων ή λίγο λιγότερο από 1 γραμμάριο λευκώματος, στη ΣΦΠΚ χάνονται καθημερινά με τα περιτοναϊκά υγρά περίπου 8-9 γραμμάρια λευκώματος. Για να καλυφθούν λοιπόν οι ανάγκες σε λεύκωμα, ενός αρρώστου που είναι σε ΣΦΠΚ, χρειάζονται καθημερινά 1.2-1.5 γραμμάρια λευκώματος για κάθε κιλό σωματικού βάρους. Εάν λοιπόν είσαι άτομο που πάντα δεν σου άρεσε το κρέας και άλλες τροφές πλούσιες σε λεύκωμα, η περιτοναϊκή κάθαρση μπορεί να μην αποτελεί τη θεραπεία εκλογής για σένα.

Το **νάτριο** μπορεί πολύ εύκολα να χάνεται με το υγρό της περιτοναϊκής κάθαρσης, επειδή η θεραπεία συνεχίζει καθ' όλο το 24ωρο, επιτρέποντας έτσι την αφαίρεση νατρίου για τον περισσότερο χρόνο της ημέρας. Αυτό φυσικά επιτρέπει στους ασθενείς να έχουν πιο ελεύθερη δίαιτα νατρίου.

Το **κάλιο** στη δίαιτα των ασθενών που κάνουν περιτοναϊκή συνεχίζει να είναι πολύ σημαντικό, όμως μπορεί να είναι η πρόσληψή του περισσότερο ελεύθερη. Άνθρωποι που τρώνε λίγο κάλιο, ενώ είναι σε περιτοναϊκή κάθαρση, θα έχουν χαμηλό κάλιο αίματος λόγω της συνεχούς αφαιρέσεώς του.

Ο έλεγχος των **υγρών** μπορεί να επιτευχθεί διαμέσου της προσεκτικής λήψης του νατρίου. Πολλοί άνθρωποι που κάνουν ΣΦΠΚ δε βρίσκονται σε ιδιαίτερο περιορισμό των προσλαμβανόμενων υγρών.

Ο **φωσφόρος** δύσκολα περιορίζεται σε δίαιτες που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεϊνες, επειδή τόσο αυτός όσο και οι πρωτεϊνες συνήθως βρίσκονται στις ίδιες τροφές σε αυξημένα ποσά. Ο φωσφόρος αφαιρείται βέβαια με το περιτοναϊκό υγρό, αλλά η λήψη φαρμάκων που τον δεσμεύουν στο έντερο είναι συνήθως αναγκαία.

Το **ασβέστιο** τέλος όπως είναι γνωστό δύσκολα λαμβάνεται σε ικανοποιητικά ποσά διαμέσου των τροφών, κάνοντας έτσι αναγκαία τη χρήση συμπληρωμάτων ασβεστίου (Titralac, κ.ά).

3. ΝΕΦΡΙΚΗ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ

Σε περίπτωση νεφρικής μεταμόσχευσης, χρησιμοποιούνται φάρμακα με σκοπό την αποτροπή απόρριψης. Τα *κορτικοστεροειδή* είναι απαραίτητα στη διατήρηση του μοσχεύματος, όμως προκαλούν πολλές παρενέργειες. Κάποιες απ' αυτές απαιτούν διαιτητική αντιμετώπιση. Η σημαντικότερη για σένα είναι η κατακράτηση νατρίου. Άλλες είναι η ανακατανομή του λίπους, η λέπτυνση του δέρματος η ακμή και η αύξηση της όρεξης. Αφού η όρεξη διεγείρεται, ο έλεγχος και περιορισμός των προσλαμβανόμενων θερμίδων είναι απαραίτητος για να εμποδίσουμε μεγάλη αύξηση του σωματικού βάρους. Μια μέθοδος που μερικές φορές χρησιμοποιείται για να αντιμετωπίσουμε κάποιες από τις παρενέργειες είναι η χρήση δίαιτας με πολλές πρωτεΐνες και πολύ λίγους υδατάνθρακες, η οποία έχει λίγο νάτριο και πολύ λίγες θερμίδες, έτσι ώστε να αποτρέπεται η αύξηση του σωματικού βάρους.

Ένα άλλο φάρμακο, που χρησιμοποιείται συχνά σήμερα για να εμποδίσει την *απόρριψη* του νεφρικού μοσχεύματος είναι η **κυκλοσπορίνη**. Μερικοί άνθρωποι παίρνοντας κυκλοσπορίνη έχουν αύξηση του καλίου του ορού και χρειάζονται δίαιτα χαμηλή σε κάλιο γι' αυτή τη χρονική περίοδο.

Όπως είδαμε νωρίτερα, κάθε άτομο έχει τις δικές του ιδιαίτερες ανάγκες. Η ειδική δίαιτα που χρειάζεσαι σε συνδυασμό με αυτά τα φάρμακα, μπορεί να διαφέρει πολύ από τις δίαιτες άλλων ανθρώπων που ίσως γνωρίζεις. Ο γιατρός θα σε συστήσει μια ειδική δίαιτα η οποία θα είναι η καλύτερη για σένα. Είναι σωστό όμως να είσαι ενημερωμένος σχετικά με τις δίαιτες που περιγράφονται εδώ, όταν παίρνεις θεραπεία μετά από μεταμόσχευση νεφρού.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Αμέσως πιο κάτω γράφονται ορισμένες υποδείξεις που μπορεί να σε βοηθήσουν ώστε να ξεπεράσεις κάποιες δυσκολίες σχετικά με τη δίαιτα.

1. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΔΕΣΜΕΥΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΩΣΦΟΡΟΥ

α. Να παίρνονται κατά τη διάρκεια ή μετά τα γεύματα
β. Να παίρνονται ακόμη κι αν δεν έλαβες ένα γεύμα

γ. Να μη τα διακόπτεις χωρίς ιατρική εντολή

δ. Μερικές φορές προκαλούν δυσκοιλιότητα. Αν συμβεί κάτι τέτοιο ανέφερέ το στο γιατρό σου πριν χρησιμοποιήσεις καθαρτικά ή μαλακτικά.

ε. Μη ξεχνάς να τα πάρεις όταν κάνεις αιμοκάθαρση. Αυτά δεν απομακρύνονται διαμέσου του φίλτρου της αιμοκάθαρσης

2. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΥΓΡΑ

♦Κάθε πρωί γέμιζε μια κανάτα ή ένα μπουκάλι με νερό και χρησιμοποίησε μόνο από αυτό. Έτσι θα ξέρεις καθημερινά πόσο νερό πίνεις.

♦Κόλλησε στην πόρτα του ψυγείου σου ένα χαρτί όπου θα γράφεις κάθε φορά την ποσότητα του νερού που ήπιες.

♦Πίνε πάντα νερό με μικρό ποτήρι.

♦Απέφυγε τροφές με πολύ αλάτι, γιατί έτσι θα μειώσεις τη δίψα σου.

♦Τρώγε φρούτα (όσα επιτρέπονται) και τροφές παγωμένες στα μεταξύ των γευμάτων διαστήματα.

♦Να υγραίνεις το στόμα σου με φέτες λεμονιού όταν διψάς και θέλεις να πιείς νερό.

♦Παίρνε τα φάρμακά σου με το νερό των γευμάτων σου.

♦Προσπάθησε να διατηρήσεις τον εαυτό σου όσο γίνεται ενεργητικό και δραστήριο.

♦Βάλε σαν στόχο να κερδίζεις μόνο 1 κιλό κάθε ημέρα.

♦Ξέπλενε το στόμα σου με νερό, αλλά να θυμάσαι στο τέλος να το πετάς και να μη το καταπίνεις.

♦**Χρησιμοποίησε μαστίχα, διόσμο ή μάσησε ζαχαρωτά τα οποία ανακουφίζουν από τη δίψα.**

♦**Το χειμώνα βάλε πάνω στη φωτιά μια κατσαρόλα με νερό, έτσι ώστε να παράγονται υδρατμοί (υγρασία), οι οποίοι θα υγραίνουν τον χώρο που διαμένεις, με σκοπό να βοηθήσεις έτσι το ξηρό σου στόμα.**

♦**Μείνε έξω ή μακρυά από χώρους που θεωρείς ότι σε κάνουν να πίνεις μεγάλα ποσά υγρών (λ.χ. κουζίνα, λουτρό).**

3. ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΑ

Αυτές πρέπει να καταναλώνονται για να αυξηθεί η ποσότητα των προσλαμβανόμενων θερμίδων. Η παρακάτω λίστα περιέχει τις βασικότερες από τις τροφές που επιτρέπεται να προσλαμβάνονται ελεύθερα :

♦**Ζάχαρι**
♦**Μαρμελάδα, μέλι**
♦**Βραστά γλυκά**
♦**Κρέμα**
♦**Βούτυρο, μαργαρίνη (ανάλατα και με πολυακόρεστα)**
♦**Φυτικό λάδι**
♦**Κορνφλάουερ, καστερπάουντερ**

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Αιμοκάθαρση : Είναι μια θεραπευτική μέθοδος κατά την οποία με τη βοήθεια μηχανημάτων και ειδικών φίλτρων, γίνεται καθαρισμός του αίματος από τις άχρηστες ουσίες που περιέχει.

Αιμοκαθάρσεων διαστήματα : Είναι τα χρονικά διαστήματα που παρεμβάλλονται μεταξύ δυο συνεδριών αιμοκάθαρσης (η θεραπεία με αιμοκάθαρση γίνεται συνήθως τρεις φορές τη βδομάδα).

Απόρριψη : Η βλάβη του μεταμοσχευμένου νεφρού λόγω της μάχης του οργανισμού με τον "ξένο" νεφρό. Μπορεί να είναι προσωρινή και αναστρέψιμη ή μόνιμη και καταστροφική.

Αύξηση λειτουργίας νεφρών : Τόσο οι φυσιολογικοί όσο και οι πάσχοντες νεφροί όταν η πρόσληψη λευκώματος με τη τροφή είναι υψηλή, αναγκάζονται να αυξήσουν το έργο τους. Αυτή η προσαρμογή αν συνεχίσει για μεγάλο χρονικό διάστημα θεωρείται ότι μπορεί να βλάψει τελικά τον νεφρό.

Αφυδάτωση : Είναι κατάσταση στην οποία οι ασθενείς έχουν χάσει ποσότητες υγρών χωρίς να τις αναπληρώσουν ή δεν έχουν πάρει αυτές που χρειάζονταν. Σ' αυτή την περίπτωση εφόσον οι απώλειες των υγρών είναι σημαντικές ο ασθενής νοιώθει το στόμα του ξερό, διψάει και παρουσιάζει χαμηλή αρτηριακή πίεση.

Βιταμίνες και μέταλλα : Αυτά δεν αποτελλούν πηγή ενέργειας, είναι όμως απαραίτητα για την λειτουργία διαφόρων κυττάρων και με την παρουσία τους εξυπηρετούν στην καλύτερη λειτουργία των διαφόρων συστημάτων και αντιδράσεων του οργανισμού μας.

Βιταμίνη D : Είναι σημαντική βιταμίνη του οργανισμού μας που σχετίζεται με την λειτουργία και κατασκευή των οστών.

Επίπεδο νεφρικής λειτουργίας : Σημαίνει το ποσοστό λειτουργίας των νεφρών.

Ερυθρά αιμοσφαίρια : Είναι κύτταρα του αίματος στα οποία οφείλεται και το κόκκινο χρώμα του. Η δουλειά τους είναι να μεταφέρουν το οξυγόνο από τους πνεύμονες στους διάφορους ιστούς του σώματος.

Θερμίδες : Είναι μονάδες με τις οποίες μετράμε την ενέργεια που παίρνουμε με την τροφή (π.χ. 1 γραμμάριο λευκώματος όταν καίγεται ή με άλλα λόγια όταν μεταβολίζεται στον οργανισμό αποδίδει 4 θερμίδες).

Ιδανικό σωματικό βάρος : Το βάρος που πρέπει να έχει ο κάθε ένας μας, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την κατασκευή του σκελετού.

Ιστοί σώματος : Είναι το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένα τα όργανα του κάθε οργανισμού π.χ. ο λιπώδης ιστός είναι αυτό που ο κόσμος ξέρει σαν λίπος.

Κορτικοστεροειδή : Είναι φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη μεταμόσχευση για την αποφυγή απόρριψης καθώς και σε πολλές άλλες καταστάσεις. Είναι αυτό που ο πολύς κόσμος το ξέρει και το αναφέρει σαν κορτιζόνη.

Μαγιονέζα : Είναι καρύκευμα που αποτελείται από κρόκο αυγού, λάδι, ξύδι, αλάτι, χυμό λεμονιού και πιπέρι.

Μεταβολισμός : Είναι η επεξεργασία των τροφών στον οργανισμό από την οποία παράγονται νέες χρήσιμες ουσίες, ενέργεια και άχρηστα προϊόντα.

Μυϊκή μάζα :Αποτελεί το είδος του ιστού, που λέγεται μυϊκός ιστός. Σ' αυτόν οφείλουμε τη δυνατότητα που έχουμε να κινούμαστε και να κάνουμε διάφορες εργασίες. Ατομα με μειωμένη μυική μάζα είναι συνήθως αδύναμα και ισχνά

Νόσος των οστών : Όταν οι νεφροί ανεπαρκούν αρχίζουν σιγά-σιγά να βλάπτονται και τα οστά και να παρουσιάζουν ποικίλα προβλήματα (εμφανίζονται πιο αδύνατα, πονούν και σπάζουν εύκολα).

Οίδημα (πρήξιμο) : Το οίδημα στους ασθενείς με ΧΝΑ συνήθως εκδηλώνεται στα κατώτερα μέρη του σώματος (στη μέση και στα πόδια). Υποδηλώνουν αρκετά μεγάλη κατακράτηση αλατιού και νερού και συνήθως συνοδεύονται και από αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Περίοδος καταβολικού stress : Σε τέτοιες περιόδους για διάφορους λόγους ο οργανισμός καταναλώνει πολύ μεγάλες ποσότητες θερμίδων, μέρος των οποίων το παίρνει από κατανάλωση της ίδιας του της μάζας (μύες, λίπος) ενώ το υπόλοιπο από την τροφή.

Ποσό νατρίου : 1 γραμμάριο νατρίου έχει 1000 mg ή 43 mEq νατρίου Όταν δεν βάζουμε αλάτι στα φαγητά παίρνουμε καθημερινά περίπου 3 γραμμάρια χλωριούχου νατρίου (αλατιού). Το 1 γραμμάριο αλατιού έχει 17 mEq νατρίου.

Προϊόντα μεταβολισμού των λευκωμάτων : Τα λευκώματα που αποτελούν βασική τροφή του κάθε ανθρώπου, όταν προσλαμβάνονται και υφίστανται επεξεργασία μέσα στον οργανισμό, αποδίδουν στην κυκλοφορία ουρία και άλλα προϊόντα (προϊόντα μεταβολισμού), τα οποία είναι άχρηστα και πρέπει να απομακρυνθούν με τα ούρα.

ΣΦΠΚ : Είναι θεραπευτική μέθοδος υποκατάστασης της νεφρικής λειτουργίας όπως και η αιμοκάθαρση. Στη ΣΦΠΚ ο καθαρισμός του αίματος από τις άχρηστες ουσίες γίνεται διαμέσου του περιτοναίου που είναι μια μεμβράνη, η οποία καλύπτει τα κοιλιακά σπλάχνα. Για να γίνει η ΣΦΠΚ τοποθετείται ένας καθετήρας στην κοιλιά και διαμέσου αυτού εισέρχονται στην κοιλιά ειδικά υγρά. Τα υγρά αυτά παραμένουν εκεί για ορισμένο χρονικό διάστημα και εξέρχονται με τη βοήθεια της βαρύτητας απομακρύνοντας συγχρόνως και άχρηστες ουσίες.

Τοξικό δηλητήριο : Η δυνατότητα που έχει το κάλιο να προκαλέσει το θάνατο όταν η τιμή του στο αίμα αυξηθεί πολύ.

Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια (ΧΝΑ) : Είναι η σταδιακή ελάττωση της νεφρικής λειτουργίας που επέρχεται σαν συνέπεια ποικίλων παθήσεων του νεφρού.

Τελικό στάδιο ΧΝΑ : Είναι η ελάττωση της νεφρικής λειτουργίας στο 5 % περίπου του φυσιολογικού, οπότε ο ασθενής χρειάζεται υποστήριξη από κάποια μέθοδο υποκατάστασης της νεφρικής λειτουργίας (αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση).

Υποκατάστατα αλατιού : Αυτά αποτελούν ουσίες που έχουν γεύση αλατιού, χωρίς όμως να περιέχουν νάτριο αλλά κάλιο. Γι΄αυτούς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση η χρησιμοποίηση τέτοιων σκευασμάτων, είναι επικίνδυνη γιατί η αύξηση του καλίου στο αίμα μπορεί να είναι θανατηφόρα.