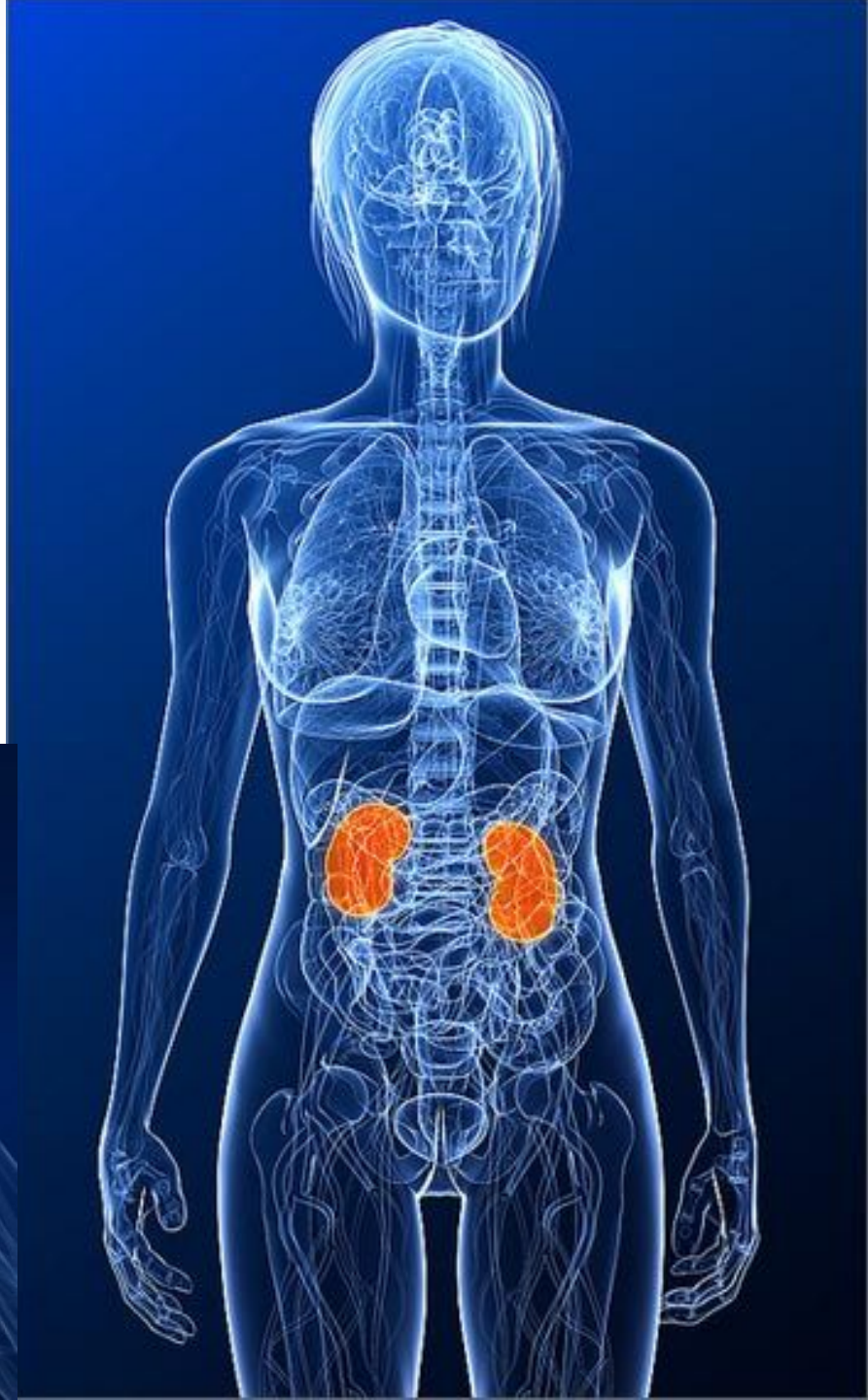
Лечебное питание при заболеваниях почек и мочевых путей



ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПОЧЕК: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

1. Ограничение белка
2. Калорийность питания
3. Ограничение соли
4. Разгрузочные дни
5. Диета при мочекаменной болезни

Очень важной считается диета при заболевании почек, которая помогает оптимизировать обмен веществ. Лечебное питание является важной составляющей лечения и улучшает эффект медикаментозной терапии. Любые заболевания почек приводят к нарушению деятельности различных органов и систем организма.

В первую очередь это связано со следующими изменениями:

- накоплением в крови продуктов метаболизма,
- нарушением кислотно-основного и водно-электролитного равновесия.

Эти изменения вызывают следующие симптомы:

- появляются отеки,
- повышается артериальное давление,
- развивается интоксикация организма собственными продуктами обмена.

Строгая диета при поражении почек (стол №7) назначается больным с нефротическим синдромом, хронической почечной недостаточностью и гломерулонефритом.

При других заболеваниях почек не требуется значительных ограничений в питании, в этом случае стоит лишь уменьшить потребление:

- соли,
- острых приправ, пряностей.
- Также необходимо исключение употребления спиртных напитков.

ОГРАНИЧЕНИЕ БЕЛКА

Диета при проблемах с почками подразумевает уменьшение количества поступающего с пищей белка. В результате белкового обмена образуются азотистые шлаки, которые с трудом удаляются больными почками и постепенно накапливаются в крови. В то же время, белок является важным строительным материалом для клеток организма, поэтому идет речь именно об его ограничении, а не полном исключении из рациона. Из белковой пищи рекомендуется употребление нежирных сортов мяса и рыбы в небольшом количестве. Эти продукты нужно отваривать или тушить, но не жарить. Можно есть куриные яйца. При хронической почечной недостаточности количество белка в день должно составлять 20-50 г в зависимости от веса больного и стадии заболевания.

Важно: строгая безбелковая диета при заболевании почек должна соблюдаться не более 1-2 недель, так как самочувствие больного от резкого ограничения белка может ухудшиться.

При незначительном нарушении почечных функций не требуется ограничения белка в диете. Достаточно 1-2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни.

ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ

Соль следует ограничивать в тех случаях, когда заболевание почек приводит к повышению артериального давления и значительным отекам. В этом случае блюда во время приготовления вообще не солят, а при употреблении пищи больной досаливает их сам небольшим количеством соли, которая выдается по 2-3 г в день (примерно половина чайной ложки). Надо учитывать, что многие готовые продукты содержат большое количество соли. Это относится и к хлебу. Поэтому лучше покупать специальную несоленую выпечку или выпекать хлеб самостоятельно. По этой же причине нельзя есть покупные сосиски и колбасы, копчености, соления и маринады, твердый сыр. Нельзя также употреблять соленую рыбу и пить минеральную воду высокой минерализации, какао.

Следует исключить из питания продукты, богатые фосфором и калием:

1.сухофрукты,
2.орехи,
3.бананы,
4.творог,
5.субпродукты.

Разрешенные продукты

1.овощи в свежем, отварном или тушеном виде;
2.макаронные изделия и крупы;
3.овощные супы;
4.ягоды и фрукты;
5.кисломолочные продукты (простокваша, кефир, сметана);
6.сливочное и растительное масло;
7.компоты и кисели;
8.отвар шиповника;
9.некрепкие чай и кофе.

Запрещенные продукты

Диета при болезни почек предусматривает ограничение и исключение из меню следующих продуктов:

1.мясные и куриные бульоны,
2.грибы,
3.шоколад,
4.чеснок и лук,
5.бобовые,
6.редис,
7.острые и пряные блюда.

Перечисленные продукты содержат в своем составе эфирные масла, которые оказывают раздражающее действие на ткань почек. Можно при приготовлении пищи использовать лавровый лист, корицу, слегка обжаренный лук.

РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

При патологии почек полезны периодические разгрузочные дни, во время которых можно употреблять только определенный продукт. Внимания заслуживают следующие виды разгрузочных дней:

1.ягодно-фруктовые,
2.овощные,
3.соковые,
4.овсяночные,
5.арбузные.

Фруктово-ягодный разгрузочный день предусматривает употребление в пищу 1,5 кг фруктов или ягод в сутки, разделенных на 5 приемов.

Арбузный день является разновидностью фруктового, он оказывает положительное влияние на функцию почек.

Такой же принцип имеют овощные разгрузочные дни: 5 раз в день нужно есть овощи в вареном, тушеном или свежем виде. Можно из них приготовить салат и заправить растительным маслом или нежирной сметаной.

Особенно полезен для почек огуречный разгрузочный день.

ДИЕТА ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Питание при мочекаменной болезни почек зависит от вида нарушения обмена веществ. Диету можно подобрать после определения состава камней:

Оксалаты

Необходимо ограничить поступление щавелевой кислоты. Исключают из питания зеленые листовые растения – щавель, шпинат, салат; нельзя употреблять шоколад, какао, кофе. Также следует ограничить поступление аскорбиновой кислоты, которая в больших количествах содержится в черной смородине, антоновских яблоках, редисе, цитрусовых. Витамин В6 способствует распаду щавелевой кислоты, поэтому в диету следует включить черный хлеб, овсяную и гречневую кашу. Полезны цветная капуста, баклажаны, тыква, фасоль, чернослив.

Ураты

Соли мочевой кислоты образуют камни в почках в кислой среде (при низкой pH). Поэтому нужно изменить диету в пользу ощелачивающих мочу продуктов. Этим эффектом обладают:

1.каши,
2.картофель,
3.хлеб,
4.сухофрукты,
5.мед.

Следует значительно ограничить или исключить из питания закисляющие продукты:

1.рыбу,
2.мясо,
3.субпродукты (почки, печень, мозги),
4-колбасы и копчености, консервы.

Фосфаты

При фосфатных конкрементах необходимо наоборот закислять мочу. Для этого основу меню должны составлять мясные и рыбные блюда. Отказаться стоит от следующих продуктов:

1.молоко и кисломолочные продукты,
2.овощные и молочные супы,
3.ягодные и фруктовые соки и компоты.

Реже встречаются камни в почках другого состава. При этих видах мочекаменной болезни диету может подобрать лечащий врач или диетолог.

Если при мочекаменной болезни болят почки диета предупреждает образование новых конкрементов и способствует растворению и выведению существующих.

Важно: при почечнокаменной болезни нельзя соблюдать строгую диету больше 1 месяца, иначе в почках могут образовываться камни противоположного состава. Поэтому диету нужно соблюдать под постоянным наблюдением врача.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!