

## Consells i recomanacions per a la ingesta de líquids



### Recomanacions en la ingesta de líquids

Tots els aliments contenen aigua que s'acumula al nostre cos, si els ronyons no funcionen correctament.

L'excés de líquids provoca augment de pes, edemes (inflor) a les cames, cara, ulls, etc, ofec i augment de la pressió arterial.

També comporta que les diàlisis siguin més mal tolerades. L'excés de líquid de l'organisme obliga el cor a fer un esforç més important per bombear, i això té conseqüències en el seu bon funcionament. A la llarga, es deteriora la capacitat de la funció cardíaca.

L'aigua és el líquid més recomanat de beure. Caldria evitar begudes bicarbonatades (amb gas) i l'alcohol.

El total d'entrades de líquids permeses per a cada persona dependrà de la diüresi residual que mantingui. La quantitat recomanada és de 500 ml més el volum de la diüresi.

El total d'entrades de líquids són els líquids beguts més els que contenen els aliments ingerits.

### Consells per controlar la ingesta de líquids

- Ompliu una ampolla amb la quantitat d'aigua que podeu prendre al dia.
- Beveu aigua freda i en un got petit.
- En cas de sensació de molta set poseu-vos un glaçó a la boca, xiclets sense sucre o un tall de llimona, que estimulen la salivació.

- Limiteu aliments amb alts continguts hídrics: caldos, iogurts, llet, infusions, gelats...
- Limiteu la ingesta de sal i aliments rics en sodi, per evitar que augmenti la set.
- Limiteu la ingesta de dolços, pel mateix motiu.

### Recomanacions en la ingesta de sodi

El sodi és un mineral indispensable per a l'organisme. Es troba en els aliments, principalment la sal, que es fa servir per condimentar els àpats a la cuina i a la taula.

Els aliments desaconsellats per l'alt contingut en sodi són: sal, verdures i hortalisses en conserva, patés, peix salat i fumat, marisc, fruits secs i salats, aperitius de bossa, olives, conserves, embotits, formatges, aliments precuinats, sopes de sobres, pastisseria industrial, carns adobades o fumades, concentrats (pastilles caldo) i aigua mineral amb gas.

Els aliments aconsellats pel baix contingut en sodi són: carn magra, peix fresc, llet, formatge fresc, crema, flam, mató, quallada, fruita fresca i en conserva, verdura, llegum fresc, arròs, pasta i sèmola.

Podeu ampliar aquesta informació si us descarregueu l'app PUKONO

