

Recomanacions dietètiques en hemodiàlisi



La dieta, juntament amb el tractament, és fonamental per al benestar del pacient.

Al disminuir o fallar la funció renal, s'acumula a l'organisme un seguit de substàncies perjudicials com la urea, la creatinina, el potassi, el sodi i el fòsfor, entre altres.

Una dieta equilibrada ens ajudarà a disminuir l'aportació d'aquestes substàncies i aconseguir un bon estat nutricional.

Què cal menjar?

En la piràmide d'aliments hi ha 6 grups diferenciats. A mesura que pugeu en la piràmide haureu de disminuir la quantitat a ingerir.

1r grup:

Pa, arròs, pasta, cereals i cereals integrals (consumiu aquests últims amb moderació).

2n grup:

- **Verdures, hortalisses, patates i llegums.** Heu de tenir en compte l'alt contingut en potassi; prepareu aquests aliments de manera especial:

- Trossejat i remull de 4-8 hores, canviant l'aigua.
- Doble cocció.

En podeu menjar un cop al dia, excepte els llegums, un cop per setmana.

- **Fruïtes.** Us recomanem ingerir-ne dues peces al dia (màxim).

Us aconsellem la poma, la pera i la mandarina. El plàtan us el desaconsellem totalment.

- **Tomàquet.** En podeu menjar un, sempre que ho substituïu per una peça de fruita.

3r grup:

- **Llet i derivats.** Consumiu com a màxim dues racions al dia.

- **Carn magre, ous i peix.** Consumiu com a màxim dues racions al dia.

4t grup:

Oli vegetal. Us aconsellem utilitzar l'oli d'oliva per cuinar i amanir. No us recomanem la ingesta de mantega, margarina, embotits i carns greixoses (bacon).

5è grup:

Dolços, xocolata, gominols, caramels i bolleria industrial com menys en consumiu, millor.

6è grup:

- **Fruits secs i fruites dessecades.** Són els aliments amb més alt contingut de potassi, per tant us els desaconsellem totalment.

- **Líquids:** El líquid més aconsellable és l'aigua i la seva ingesta dependrà de l'eliminació urinària de cada persona. Us recomanem mig litre al dia més la diuresi de 24 hores.

Podeu ampliar aquesta informació si us descarregueu l'app **PLIKONO**

