

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ХБП

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПОЧЕК



Na

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ (НАТРИЯ)

Не более 6 г соли в день (2,4 г натрия)

- Откажитесь от готовых и упакованных продуктов
- По возможности готовьте дома
- Используйте специи и травы вместо соли
- Промывайте консервы перед едой
- Изучайте этикетки перед покупкой

K

УМЕНЬШИТЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛИЯ В РАЦИОНЕ

(3–4 СТАДИИ ХБП)

- Не используйте заменители соли с высоким содержанием калия
- Сливайте воду из консервов
- Ограничьте количество продуктов с хлоридом калия
- Обратите внимание, что калия много в бананах, апельсинах, помидорах, картофеле

P

СНИЗЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ФОСФОРА В РАЦИОНЕ

(3–4 СТАДИИ ХБП)

- Изучайте этикетки: многие упакованные продукты содержат фосфор
- Ограничьте потребление мяса, птицы и рыбы
- Сократите количество молочных продуктов



ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ ВРАЧ

- Уменьшить количество потребляемой жидкости
- Ограничить алкоголь
- Снизить потребление сладостей. Выбирать продукты с низким содержанием насыщенных жиров, трансжиров, холестерина
- Попробовать DASH-диету или средиземноморскую диету



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПЛАН ДИЕТЫ СОСТАВЛЯЕТ ВРАЧ С УЧЕТОМ ВАШИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И СТАДИИ ХБП.

ИСТОЧНИКИ:

- 1 Методические материалы по вопросам хронической болезни почек (ХБП): Материалы для обучения врачей первичного звена. Департамент здравоохранения города Москвы, 2016
- 2 Chronic Kidney Disease (CKD) [Электронный ресурс], 4.02.2021. URL: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd>
- 3 Chronic Kidney Disease [Электронный ресурс], 4.02.2021. URL: <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/diet-and-chronic-kidney-disease#1>

Материал предназначен для широкой аудитории пациентов с хронической болезнью почек. Информация, представленная в данном разделе, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз». Адрес: 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский проезд, д.21, стр.1., Башня «ОКО», 30 этаж
Тел.: +7 (495) 799-56-98 www.astrazeneca.ru Номер одобрения: RU-10837. Дата одобрения: 12.07.2021. Дата истечения: 11.07.2023.