

Αγγελική Ε. Ναλμπάντη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος

Απόφοιτη Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών

MSc Κλινική Διαιτολογία

a.nalmpanti@dunant.gr

Το τραπέζι του αιμοκαθαιρόμενου και όχι μόνο –

Συνοπτικός οδηγός.

Η διατροφική υποστήριξη των αιμοκαθαιρόμενων ασθενών έχει καθοριστική σημασία για την πορεία της νόσου. Σε γενικές γραμμές, χρειάζεται περιορισμός στα προσλαμβανόμενα υγρά (ανάλογα με τον όγκο των αποβαλλόμενων ούρων), περιορισμένη πρόσληψη νατρίου, καλίου, φωσφόρου και επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης και ασβεστίου. Ωστόσο, η διατροφή στους αιμοκαθαιρόμενους ασθενείς πρέπει να εξατομικεύεται, αφού υπάρχει μεγάλη ποικιλομορφία και πολλές συννοσηρότητες στους ασθενείς αυτούς.

Η μεσογειακή διατροφή μπορεί και ενδείκνυται να εφαρμοστεί στους ασθενείς που κάνουν αιμοκάθαρση, αλλά με κάποιους περιορισμούς και συγκεκριμένα τους συστήνουμε:

- 1) Να μην προσθέτουν αλάτι στα φαγητά και να αποφεύγουν όλα τα αλμυρά τρόφιμα.
- 2) Από αμυλούχα τρόφιμα να αποφεύγουν τις πατάτες, τον πουρέ και το καλαμπόκι εφόσον έχουν υψηλά επίπεδα καλίου, ενώ να περιορίσουν τα προϊόντα ολικής άλεσης και τη βρόμη, εφόσον έχουν υψηλά επίπεδα φωσφόρου.
- 3) Να καταναλώνουν λαχανικά αφού έχουν πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες, αλλά να αποφεύγουν τη ντομάτα, το σπανάκι, τις αγκινάρες και ταμανιτάρια εφόσον έχουν υψηλά επίπεδα καλίου και να προτιμούν τα λαχανικά που έχουν βράσει προηγουμένως για 30 λεπτά.
- 4) Να καταναλώνουν όσπρια και λαδερά φαγητά 1 φορά την εβδομάδα, αλλά πριν μαγειρευτούν να τα αφήνουν στο νερό για 6-8 ώρες και στη συνέχεια να πραγματοποιούν δύο διαδοχικούς βρασμούς (πετώντας το νερό). Προτιμότερες είναι οι φακές, τα φασολάκια, οι μπάμιες, ο αρακάς και οι μελιτζάνες, αλλά καλό θα ήταν να μαγειρεύονται χωρίς σάλτσα ντομάτας.
- 5) Να καταναλώνουν φρούτα καθημερινά, αφού έχουν πολλές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, αλλά να αποφεύγουν τη μπανάνα, το πορτοκάλι, το ακτινίδιο, το ρόδι, το σύκο και το πεπόνι, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε κάλιο.
- 6) Τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φώσφορο, οπότε πρέπει να είναι περιορισμένα σε 1 μερίδα/ ημέρα.
- 7) Τα ψάρια έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φώσφορο, αλλά αποτελούν και καλή πηγή ω-3 λιπαρών οξέων, επομένως συστήνεται να καταναλώνονται 1-3 φορές/ εβδομάδα.

- 8) Τα πουλερικά συστήνεται να καταναλώνονται 1-2 φορές/ εβδομάδα, ενώ το κόκκινο κρέας πρέπει να είναι περιορισμένο σε 2-3 φορές/ μήνα.
- 9) Τα αυγά αποτελούν την ιδανική πρωτεΐνη και το ασπράδι αυγού μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν συμπλήρωμα διατροφής εφόσον οι λοιποί διατροφικοί περιορισμοί δεν επιτρέπουν την επαρκή πρωτεϊνική πρόσληψη.
- 10) Τα γλυκά έχουν θέση στη διατροφή των νεφροπαθών, αλλά όσα δεν έχουν ζάχαρη για τους διαβητικούς ασθενείς, όσα δεν έχουν σοκολάτα για τους ασθενείς που έχουν υψηλά επίπεδα καλίου και όσα δεν έχουν κρέμα για τους ασθενείς που έχουν υψηλά επίπεδα φωσφόρου.
- 11) Να αποφεύγουν τους ξηρούς καρπούς (ανάλατους και μη) και να χρησιμοποιούν το ελαιόλαδο σαν το κύριο μαγειρικό έλαιο.
- 12) Να προσέχουν την κατανάλωση ροφημάτων και καφέδων, διότι αρκετά από αυτά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε κάλιο και πρέπει να υπολογίζονται στον όγκο των συνολικά προσλαμβανόμενων υγρών.

Λόγω των πολλών διατροφικών περιορισμών αρκετά συχνά χρειάζεται η χορήγηση συμπληρωμάτων βιταμινών ή ιχνοστοιχείων αλλά, η λήψη των όποιων συμπληρωμάτων διατροφής πρέπει να γίνεται αυστηρά με βάση τις ιατρικές οδηγίες, αφού υπάρχει κίνδυνος υπερδοσολογίας και τοξικότητας.

Η άσκηση αποτελεί τον μοναδικό τρόπο για την αύξηση της μυϊκής μάζας, εφόσον καλύπτονται οι πρωτεϊνικές και θερμιδικές ανάγκες, ενώ μπορεί να γίνει και στο πλαίσιο της καθημερινής δραστηριότητας ή ακόμα και κατά τη διάρκεια της συνεδρίας της αιμοκάθαρσης, φυσικά με την καθοδήγηση εξειδικευμένων γυμναστών.

Συμπερασματικά, κάθε αιμοκαθαιρόμενος ασθενής πρέπει να επισκεφτεί έναν εξειδικευμένο κλινικό διαιτολόγο για τη σύνταξη εξατομικευμένου διαιτολογίου που θα είναι προσαρμοσμένο στις διατροφικές του ανάγκες και στους εκάστοτε διατροφικούς του περιορισμούς, θα είναι κατάλληλο για τα όποια επιπρόσθετα προβλήματα υγείας υπάρχουν και φυσικά θα συνάδει με τις προτιμήσεις και τις ιδιαιτερότητες του ασθενούς. Στη συνέχεια, ο ασθενής πρέπει να εκπαιδευτεί στοχευμένα ώστε να μπορεί να υπολογίσει μόνος του τι θα φάει και τι όχι, με σκοπό να μπορεί να συμμετέχει σε όλες τις κοινωνικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φαγητό. Τέλος, η άσκηση για τους αιμοκαθαιρόμενους ασθενείς όχι μόνο δεν αντενδείκνυται αλλά επιβάλλεται για τη διατήρηση ενός υγιούς μυϊκού συστήματος.