



Consorci Sanitari
Alt Penedès-Garraf

Guia de nutrició pel pacient en hemodiàlisi





Guia de nutrició pel pacient en hemodiàlisi

Aquesta guia inclou recomanacions generals per a pacients amb Malaltia Renal Crònica (MRC) en diàlisi.

En alguns casos, el seu metge o l'equip d'infermeria poden donar-li unes indicacions diferents de les que es donen en aquesta guia. Això dependrà de la seva analítica i la valoració mèdica que es faci d'ella. Aquestes indicacions són personalitzades i no es poden recomanar a altres pacients, ja que són individuals.

ÍNDEX

1. Introducció.....	5
2. Piràmide nutricional en la Malaltia Renal Crònica.....	7
3. Què és important en la dieta de la MRC?.....	9
- El consum de proteïnes.....	10
- El potassi.....	11
- El fòsfor i el calci.....	12
- El sodi.....	13
4. Mètode de preparació i informació dels diferents grups d'aliments.....	14
- Carn.....	15
- Peix.....	16
- Ous.....	17
- Verdures i hortalisses.....	18
- Llegums.....	19
- Fruïtes.....	20
- Cereals.....	21
- Lactis.....	22
- Sal.....	23
- Begudes i refrescs.....	24
- Xocolata i fruits secs.....	25
5. Annex sobre aliments.....	26
6. Més informació.....	28

“Per poder dur a terme les activitats del nostre dia a dia, i mantenir un bon estat de salut, és necessària una bona alimentació. La nostra dieta ha de ser equilibrada i variada, però sempre adaptada a les necessitats de cadascú.”

En la Malaltia Renal Crònica (MRC) això és molt important. El que pretenem amb aquesta guia és ajudar-vos a **aconseguir un estat nutricional òptim**, sense que aparegui la temible desnutrició.

D'aquí la importància que tenen les proteïnes en la vostra dieta. Han de ser la base de la vostra alimentació.

També és molt important tenir en compte el control del consum de potassi (K), fòsfor (P), sal i líquids, i el compliment de tota la medicació que es prescriu, inclosos els quelants del fòsfor.

Aprèn a cuidar-te menjant bé a diàlisi



Exercici i proteïnes

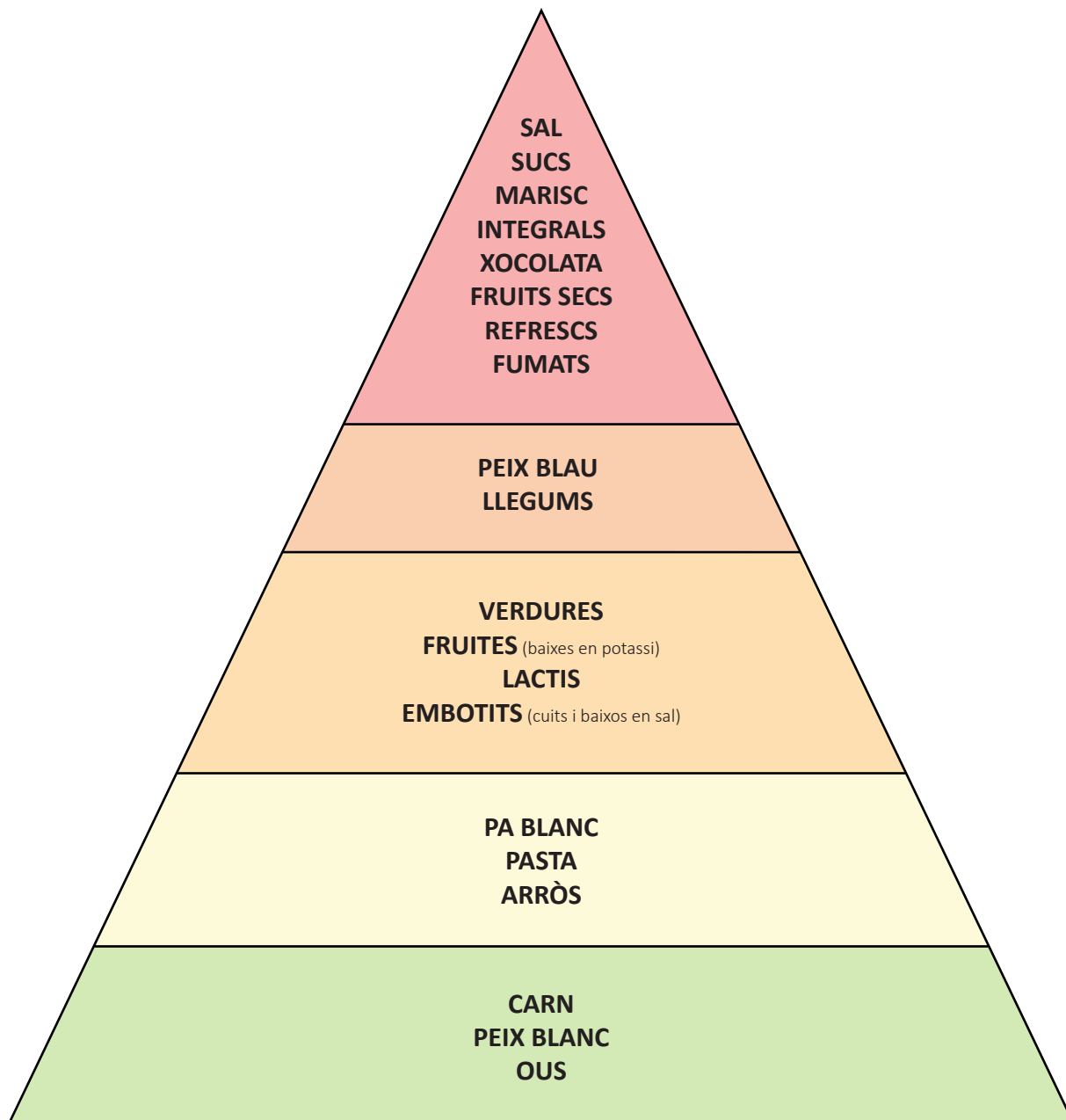
- Aliments rics en proteïnes (carn, peix i ous)
- Oli verge extra (no refinats)



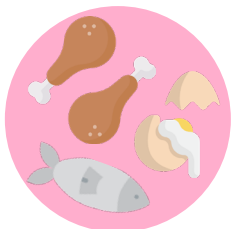
Potassi i fòsfor

- No utilitzar la sal, utilitzar espècies — menys sal = cor fort
- Evitar integrals
- Molt perjudicials additius amb fosfats: refrescs, embotits, brioixeria, aliments processats (preparats),...
- No consumir fruits secs
- Vigilar les fruites i verdures fresques pel seu contingut en potassi

PIRÀMIDE NUTRICIONAL EN LA MALALTIA RENAL CRÒNICA



**QUÈ ÉS IMPORTANT EN LA DIETA DE LA
MALALTIA RENAL CRÒNICA?**



EL CONSUM DE PROTEÏNES

La **proteïna** ha de ser sempre el plat principal, ja que aportarà gran energia i múltiples beneficis.

El consum de proteïnes...

- Aporta energia
- Evita infeccions i malalties
- Regula la calor corporal
- S'encarrega de renovar i reparar els teixits
- Ajuda al sistema immunològic
- Augmenta la massa i la força dels músculs



**NO CONTROLAR EL CONSUM DE POTASSI, FÒSFOR I CALCI
POT SER MOLT PERILLÓS!**



EL POTASSI

El potassi (K) en excès produeix...

- Formiguejos
- Rampes
- Debilitat muscular
- Arrítmies
- Parada cardíaca

MOLT IMPORTANT!

S'han de conèixer els aliments que tenen gran quantitat de potassi, fòsfor i calci i **EVITAR-LOS** sempre que sigui possible.



EL FÒSFOR I EL CALCI

El fòsfor (P) i el calci (Ca) en excès produeixen...

- Ulls vermells
- Calcificació de les artèries
- Picors
- Calcificació i dolor en les articulacions
- Calcificació al cor
- Calcificació als pulmons

MOLT IMPORTANT!

Complir correctament amb el tractament dels **QUELANTS DEL FÒSFOR** (Renagel®, Renvela®, Fosrenol®, Royen®, Mastical®, Osvaren®, Caosina®...), ja que la dieta és molt difícil de controlar.

S'ha de prendre sempre entre els menjars.



EL SODI

El sodi (NA) en excès produeix...

- Retenció de líquids
- Hipertensió
- Osteoporosi
- Set
- Afavoreix el sobrepès i l'obesitat
- Afavoreix alguns tipus de tumors (estòmac)
- Risc de malalties cardiovasculars

MOLT IMPORTANT!

La sal ja està present en els aliments.

Si volem donar sabor als menjars, podem fer-ho amb **ESPÈCIES**.

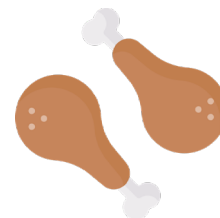
MÈTODE DE PREPARACIÓ I INFORMACIÓ DELS DIFERENTS GRUPS D'ALIMENTS

CARN

La carn ha de ser un dels **aliments principals** en la vostra alimentació pel seu alt contingut en proteïnes. Es recomana **cuinada a la planxa, al forn i bullida**, rebutjant sempre l'aigua que desprèn, ja que aquí és on es presenta la major concentració de potassi.

La **carn blanca** es pot ingerir **3-4 vegades** per setmana. La **carn vermella només 1** per setmana.

Les **vísceres no estan recomanades** pel seu alt contingut en potassi, i els embotits contenen molta sal i greix; els més recomanables són els de carn magra (pit de gall dindi, pernil dolç, llom embotit, pernil serrà i ibèric).



	CARN VERMELLA I BLANCA	VÍSCERES	EMBOTITS
	Forn Planxa Bullida	-	Embotits de carns magres: gall dindi, pernil dolç llom embotit, pernil serrà, pernil ibèric,...
	Fregits Al vapor Microones	Fetge, cor, ronyó, cervell, calls, turmes,...	Curats amb additius i embutits greixosos: xoriço, llonganissa, fuet, chopped,...



Evitar les salses i rebutjar l'aigua que es desprèn al cuinar.

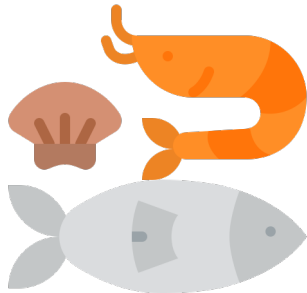
PEIX

Peix blanc: s’aconsella fins a 4 vegades per setmana.

- Lluç, rap, mero, perca, llucet, rèmol, maira, calamars, sípia, anguila.

Peix blau: s’aconsella 1 vegada a la setmana.

- Truita, sardina, seitó, tonyina, bonítol, salmó fresc, besuc.



	PEIX BLANC	PEIX BLAU	FUMATS, MARISCS, CONSERVES
	Forn Planxa Bullit	Forn Planxa Bullit	-
	Fregits Al vapor Microones	Fregits Al vapor Microones	No recomanats



Evitar les salses.

OUS

Els ous tenen unes proteïnes amb un alt valor biològic.

Es pot prendre **1 ou al dia**. No hi ha límit amb les clares.

Es poden prendre passats per aigua, en truita, durs, en un remenat...o inclús en postres com el flam o la merenga (mentre el colesterol i la glucosa siguin correctes).



VERDURES I HORTALISSES

Les verdures contenen **molta quantitat de potassi**. Per això, és molt important reduir-lo al màxim.

Segons siguin fresques, de pot o congelades, les cuinarem seguint el següent esquema:

- **Fresques**

Pelar, tallar i en remull 3-4 hores → Canvi d'aigua → En remull 3-4 hores → Bullir 5 minuts → Canvi d'aigua → Acabar de bullir → CUINAR AL GUST I CONSUMIR

- **De pot**

Aclarir → Bullir → CUINAR AL GUST I CONSUMIR

- **Congelades**

Descongelar a temperatura ambient → Escórrer → Bullir → CUINAR AL GUST I CONSUMIR



La **patata** conté molt potassi i la seva concentració és més alta en la pell i en la primera capa propera a la pell. Per això, a més de remullar-la i fer la doble cocció, es recomana pelar-la de manera més gruixuda.

IMPORTANT: NO SALTAR-SE CAP PAS!

LLEGUMS

Es recomana consumir **un plat petit a la setmana**, sempre realitzant la preparació prèvia.

Són preferibles les llegums de pot que les naturals. Les més indicades són lleties, seguides dels cigrons i en últim lloc les mongetes blanques.

- **Naturals**



Remull de 6 hores → Canvi d'aigua → Remull de 6 hores → Bullir 5 minuts → Canvi d'aigua → Acabar de bullir → CUINAR AL GUST I CONSUMIR

- **De pot**



Aclarir → Bullir 5 minuts → CUINAR AL GUST I CONSUMIR



Evitar soja i derivats per l'alt contingut en potassi.

FRUITES

Fins a **dos peces de fruita al dia**, una en forma de fruita fresca i l'altra en compota, almívar o conservades al natural o cuinada a la planxa o al forn.



- **Fruita fresca**, amb menor quantitat de potassi (1 peça al dia).
- **Fruita manipulada** (1 peça al dia).
 - En conserva, al natural o en almívar (rebutjant el líquid)
 - Cuinada al forn o a la planxa



- **Sucs naturals o de pot** (tenen alt contingut en potassi).



El líquid s'ha de rebutjar sempre pel seu alt contingut en potassi.

CEREALS

- El pa ha de ser **sempre blanc** i, a poder ser, **sense sal**.
- Els aliments integrals s'han d'evitar pel seu alt contingut en fòsfor i potassi.
- Si es consumeix **brioixeria**, és preferible que sigui casolana per evitar el fòsfor dels additius.
- Els cereals de l'esmorzar han de tenir **base de blat o arròs**, i evitar els cereals amb xocolata.
- És millor opció esmorzar torrades o pa blanc que cereals.



LACTIS

- S'ha de **moderar el consum de lactis** pel seu alt contingut en fòsfor, potassi i sodi.
- La llet més adequada és la de **vaca semidesnatada**.
- Els formatges frescs tenen major quantitat de fòsfor i sodi.
- Els formatges més recomanables, encara que en poca quantitat, són els de **cabra**, el **brie** i el **manxec semi**.
- Els iogurts líquids de sabors tenen menys fòsfor, encara que s'han de controlar per no augmentar l'aportació de líquids.
- Les nates de cuinar i muntar tenen una aportació baixa de fòsfor, sodi i potassi, però un alt contingut en greixos.



SAL

La sal ja està present en tots els aliments, pel que a l'afegir-la s'aconsegueix tenir més set.

Si volem amanir els aliments perquè siguin més sabrosos, podem fer-ho amb **ESPÈCIES**, com les següents:

- All
- Pebre
- Orenga
- Caiena
- Clau
- Comino
- Canela
- Romaní
- Farigola
- Gíngebre
- Pebre vermell
- Anet
- Curry
- Alfàbrega
- Colorant
- Llaurer



No utilitzar substituïts de la sal, com la sal baixa en sodi, ja que contenen molta quantitat de potassi.

BEGUDES I REFRESCS

La **quantitat de líquid** a consumir recomanada al dia en una persona amb MRC és la suma de:

Quantitat d'orina en un dia (diuresi residual) + 500 ml

Inclou: aigua, llet, café, infusions, l'aigua pròpia dels aliments...

- No es recomanen els refrescs amb gas, els vins espumosos i el cava.
- El café soluble pot contenir elevades quantitats de fòsfor i additius.
- L'aigua amb gas conté elevades quantitats de sodi.



XOCOLATA I FRUITS SECS

S'haurien d'**ELIMINAR DE LA DIETA** pel seu alt contingut en potassi.

També s'haurien d'eliminar de la dieta els aliments que s'elaboren a partir d'ells, com:

- Turró
- Massapà
- Panellets
- Orchata
- Bombons
- Xocolata a la tassa...



ANNEX
SOBRE ALIMENTS

Sempre que s'ingereixen aliments amb un alt contingut en sodi, fòsfor o potassi, intentarem substituir-lo per un altre de baix contingut per compensar-lo.

Quan anem a fer la compra, podem mirar a la llista d'ingredients els additius que porten els aliments.

En aquesta taula podeu trobar tots els que **contenen fòsfor**, és a dir, els que s'han d'evitar.

E338	Àcid fosfòric
E339	Fosfats de sodi
E340	Fosfats de potassi
E341	Fosfats de calci
E343	Fosfats de magnesi
E450	Difosfats
E451	Trifosfats
E452	Polifosfats

El millor amaniment i complement per cuinar és
l'OLI D'OLIVA, a poder ser verge extra.



MÉS INFORMACIÓ

Si necessites més informació, no dubtis en preguntar al personal de la Unitat.
Estarà encantat de proporcionar-te-la!

També pots accedir a:



www.nefralia.es



Descarregar-te l'App per mòbil Pukono®



Tota la informació ha sigut creada per:

- Susana Castillo López, DUE
- Sandra Delgado Martín, DUE
- Noelia Girona Pato, DUE
- Carolina Lozano Pérez, DUE
- Marta Vargas Martínez, TCAE
- Mercè Miret Torrens, TCAE



Guia de nutrició pel pacient en hemodiàlisi

Hospital Sant Antoni Abat
Consorti Sanitari Alt Penedès-Garraf
Carrer Sant Josep, 21-23
08800 Vilanova i la Geltrú

Tel. 93 893 16 16

Fax. 93 814 00 42

info@csapg.cat

www.csapg.cat



Consorti Sanitari
Alt Penedès-Garraf