

ХРОНИЧНО БЪБРЕЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

ДИЕТИЧНИ ПРЕПОРЪКИ

КАКВО Е ХРОНИЧНО БЪБРЕЧНОТО ЗАБОЛЯВАНЕ?

Хроничното бъбречно заболяване представлява трайно увреждане на бъбречната функция и/или структура с давност над 3 месеца. ХБЗ е свързано с прогресивна загуба на бъбречната функция и преминава през 5 етапа на развитие, които показват степента на бъбречната увреда. За целта се изследва серумен креатинин, който е необходим за изчисляване по специална формула на гломерулна филтрация:

Гломерулна филтрация (мл/мин/1.73 м²)

G1	над 90	Нормална или висока
G2	60-89	Леко намалена
G3a	45-59	Леко до умерено намалена
G3b	30-44	Умерено до силно намалена
G4	15-29	Силно намалена
G5	под 15	Бъбречна недостатъчност

ОСНОВНИ ПРИЧИНИ ЗА ХРОНИЧНО БЪБРЕЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

- Захарен диабет
- Артериална хипертония
- Бъбречни заболявания: гломерулонефрити, пиелонефрити, бъбречна туберкулоза, стеснение на бъбречната артерия, бъбречно-каменна болест, тумори на пикочните пътища, вродени аномалии на бъбреците и други.
- Прием на токсични за бъбреците (нефротоксични) лекарства
- Подагра
- Автоимунни заболявания

СИМПТОМИ

- Гадене
- Липса на апетит
- Слабост
- Липса на концентрация
- Проблеми със съня
- Сърбеж и сухота на кожата

- Загуба на тегло
- Необясним задух
- Прекомерна сънливост или лесна умора
- Често уриниране, особено късно през нощта
- Намалено сексуално желание
- Мускулни крампи (особено по краката)
- Подуване на стъпалата и глезените

ПАЦИЕНТ И ЛЕКАР - ЕДИН ЕКИП !

Един от възможните начини да намалите риска за някоя от основните причини за бъбречно заболяване е да водите здравословен начин на живот. За Вашето успешно лечение и свързани с него благоприятни резултати е важно да се придържате към препоръките на Вашия лекуващ лекар.

Необходимо е:

- Да спазвате определената Ви диета - например, Вашият лекар може да Ви препоръча ограничаване на белтъчини и сол
- Да контролирате редовно Вашето артериално налягане и захарен диабет, и да се обърнете към Вашия лекар, ако контролът им е лош
- Да информирате лекуващия Ви лекар за назначената Ви или приемана от Вас терапия
- Да приемате достатъчно течности, за да поддържате организма си добре хидратиран
- Да откажете цигарите и да ограничите консумацията на алкохол
- Да приемате Вашата терапия така както е назначена от Вашия лекар
- Да намалите стреса
- Да бъдете физически активни
- Да наблюдавате състоянието си

СПАЗВАНЕ НА ПОДХОДЯЩА ДИЕТА

Придържането към хранителен режим, който не натоварва допълнително бъбреците е свързано със съхраняването на функцията им и забавяне на по-нататъшното им увреждане. Важно е да се контролира приемът на фосфор и протеини (белтъчини). Също така лекарят може да Ви посъветва да ограничите количеството на натрий, калий и калций, както и да Ви предложи най-подходящия хранителен режим за Вас, тъй като той познава здравословното Ви състояние.



НАТРИЙ

Приемът на натрий (сол) над препоръчителното количество е неблагоприятен за хората с бъбречно заболяване, защото може да доведе до задържане на течности в тялото.

Това допълнително може да причини: отоци, претоварване на сърцето, високо артериално налягане и дихателна недостатъчност. *Препоръчителният прием на натрий е по-малко от 2000 мг на ден или около 1 чаена лъжичка.*

Съвети:

1. Избягвайте консумацията на консерви и преработени храни.
2. Избирайте пресни плодове, зеленчуци, ядки и други.
3. Вместо сол използвайте подправки или билки.
4. Избягвайте консумацията на солени закуски и ядки.
5. Използвайте дълбоко замразени зеленчуци и плодове.
6. Храната да се приготвя без сол, чрез варене и печене.
7. Внимавайте с маринатите за овкусяване.
8. Гответе у дома - повечето храни за бързо хранене са с високо съдържание на сол.
9. Проверявайте етикетите на храните за съдържанието на натрий в тях.

Храни с високо съдържание на натрий

Сол
Соев сос
Сос терияки/барбекю
Зеленчукови сокове
Мононатриев глутамат
Консервирани храни
Шунка
Свинско месо със сол
Ястия за микровълнова печка
Картофен чипс
Солени крекери
Кубчета бульон
Консервирани супи
Кисело зеле
Бързи храни - Хот-дог
Дресинги за салатата
Студени разфасовки, деликатеси
Консервирано говеждо месо
Замразени готови храни
Бекон

Храни с ниско съдържание на натрий

Пресен чесън
Пресен лук
Черен пипер
Лимонов сок
Оцет, обикновен или ароматизиран
Ядки, безсолни
Кренвирши, без сол
Крекери, без сол
Дресинги за салати с ниско съдържание на натрий
Подправки - Джинджифил; Розмарин; Мащерка; Копър; Естрагон
Неосолени пуканки
Домашен бульон
Консервирани храни без добавена сол
Прясна риба
Яйца
Суша горчица
Градински чай

КАЛИЙ

Калият е важен елемент, който участва в поддържането на нормалния сърдечен ритъм и нормалната функция на мускулите. Също така играе съществена роля при баланса на течностите и електролитите в кръвта. Здравите бъбреци отделят излишното количество чрез урината. Когато те не функционират нормално, той се натрупва в кръвта.

Високите нива на калий могат да бъдат опасни за Вашето здраве! Диетата с ниско съдържание на калий се определя като прием между 2000 и 3000 мг дневно. *Препоръчителният прием на калий е по-малко от 3000 мг на ден.*

Съвети:

1. Ограничете приемът на храни с богато съдържание на калий.
2. Избягвайте заместители на солта и подправки, съдържащи калий.
3. При консумация на плодове, чрез варене може да намалите калиевото съдържание.
4. При компотите, богати на калий, е препоръчително да се консумират само плодовете, тъй като сокът е богат на калий.

- Ограничете консумацията на ядки, какао, шоколад, готови ястия, пълнозърнести храни и картофени продукти, ако е необходимо. Тя следва да е съобразена с Вашето състояние.
- Проверете етикетите на храни за съдържанието на калий в тях и избягвайте калиевия хлорид.
- Съдържанието на калий, може да се намали от 1/2 до 1/4 ако: при приготвяне на зеленчуци се нарежат на парченца, престоят предварително обелени във вода 12-24ч, след което водата се изхвърля, заливат се отново с чиста вода и се загреват до кипване. Процедурата се повтаря няколко пъти.
- Консултирайте се редовно с вашия диетолог или нефролог и проверявайте стойностите на серумен калий.

Храни с ниско съдържание на калий (<200 мг/продукт)*

Плодове	Ябълка (1 средна); Ябълково пюре; Къпини; Боровинки; Череша; Червени боровинки; Грозде; Грейпфрут; Лимон/лайм; Портокали; Праскови (пресни, 1 малка, консервирани 1/2 чаша); Круши (пресни, 1 малка; консервирани 1/2 чаша); Ананас; Сливи (1 цяла); Малини; Ягоди; Мандарини (1 цяла); Диня (максимум 1 чаша);
Зеленчуци	Кълнове от люцерна; Аспержи (6 броя, сурови); Зелен боб; Броколи; Зеле; Моркови; Карфиол; Целина; Царевица (1/2 кочан прясна, 1/2 чаша замразена); Краставица; Патладжан; Зелен грах; Маруля; Праз; Магданоз; Пипер; Репички; Тиквички; Спанак (суров); Жълти тикви;
Други храни	Бисквитки без ядки или шоколад; Юфка; Макаронени изделия; Пайове без шоколад или плодове с високо съдържание на калий; Ориз;

Храни с високо съдържание на калий (>200 мг/продукт)*

Плодове	Кайсии (сурови, 2 средни, сушени 5 половинки); Авокадо (1/2 цяло); Банан (1/2 цял); Фурми (5 цели); Сушени плодове; Сок от грейпфрут; Киви (1 средно голямо); Портокал (1 среден); Портокалов сок; Нар (1 цял); Сушени сини сливи или сок.
Зеленчуци	Тиквичка; Артишок; Печен боб; Зелено цвекло; Цвекло; Черен боб; Броколи (бланширани); Брюкселско зеле; Китайско зеле; Бобови растения; Гъби (задушени); Пащърнак; Картофи; Тиква; Спанак (бланширан); Домати; Ряпа; Зеленчукови сокове;
Други храни	Брашно/брашнени продукти; Шоколад (60 г); Мюсли; Мляко (1 чаша); Ядки и семена; Фъстъчено масло (2 супени лъжици); Заместители на солта; Кисело мляко

*Една порция = 1/2 чаена чаша, освен ако не е посочено друго.

ФОСФОР

Фосфорът е минерал, който заедно с калция и витамин Д, е важен за поддържане на костите здрави и силни. Пациентите с хронично бъбречно заболяване са предразположени към високи нива на фосфор. Когато бъбреците са увредени те не могат да премахнат излишния от кръвта. Това може да доведе до слаби и чупливи кости, а също и до калциеви отлагания в кръвоносни съдове, очи, сърце и бял дроб. *Препоръчителният прием на фосфор е между 800-1000 мг на ден.*

Съвети:

- Ограничете консумацията на храни с високо съдържание на фосфор като: месо, мляко, сирене и риба.
- Консумирайте по-малки порции храни с високо съдържание на протеини.
- Консумирайте повече пресни плодове и зеленчуци.
- Ограничете приемът на газирани напитки.
- Въздържайте се от консумация на пакетирани и преработени храни.
- Проверете етикетите на храните за съдържанието на фосфор в тях и обърнете внимание за наличието на думи с "PHOS" или „ФОС“.
- Предпочита се консумацията на бели меса, като приготвянето им да включва предварително изкисване, а основен начин на термичната им обработка да е варене (извлича се фосфор).
- Оризото, бадемовото и овесеното мляко са с естествено ниско съдържание на фосфати и калий. Соевото мляко е с по-високо съдържание на фосфати и калий, но все пак с по-ниско от това на млечните продукти. Кокосовото мляко е подобно на прясното мляко по съдържание на фосфати, но е с по-ниско съдържание на калий.



Храни с ниско съдържание на фосфор (под 150 мг/порция)*

Ябълка; Зелен боб; Хляб (препечен/бял 2 филийки); Масло, (1 супена лъжица); Карфиол; Зърнени храни; Хрупкав ориз (1 чаша); Сирене (30 г); Какао (неподсладено, 2 супени лъжици); Бисквитки (4 броя); Корнфлейкс, (1 чаша); Извара (обезмаслена); Кускус (сварен); Крема сирене, (30 г); Краставица; Патица (с кожа, 90 г); Яйчен белтък (1 голям); Яйчен жълтък (1 голям); Патладжан; Смокини; Грейпфрут; Грозде; Сладолед (10% мазнини, ванилия); Маруля; Соево мляко (1 чаша); Овесени ядки (варени, 1 пакет); Лук; Макаронени изделия, (1 чаша); Грах (разделен, зрял, сварен); Сливи; Пуканки (1 чаша); Свинско месо (ребра, 90 г); Репички; Оризови питки, (1 питка); Ориз (бял, варен); Скариди, (90 г); Заквасена сметана; Тофу (меко); Пшенично брашно (бяло, 1 чаша);

Храни със средно съдържание на фосфор (151-250 мг/порция)*

Боб (черен, 1 чаша); Говеждо месо (90 г); Грах (1 чаша); Хляб (пълнозърнест, 2 филийки); Сом (паниран/пържен, 90 г); Синьо сирене (60 гр); Сирене Чедър, (30 г); Сирене Моцарела (30 гр); Сирене, швейцарско, (30 гр); Пилешки гърди (90 г); Пилешко (тъмно месо, 90 г); Нахут (1 чаша); Шоколад, обикновен (60 г); Извара (1% масленост); Извара (2% мазнини); Раци (90 гр); Агнешко месо (90 г); Мляко (консервирано, подсладено, кондензирано, ¼ чаша); Гъби (варени, 1 чаша); Фъстъчено масло, (2 супени лъжици); Свинско месо (90 г); Стафиди (1 чаша); Ориз (кафяв, сварен, 1 чаша); Скариди (панирани/пържени, 90 г); Спанак (суров); Тортиля (2 царевични или от брашно); Пуешко месо (90 г); Телешко месо (печени ребра, 90 г)

Храни с високо съдържание на фосфор (над 251 мг/порция)*

Бадеми (60гр); Боб (1 чаша); Говеждо месо (90 г); Калмари (пържени, 90 гр); Кашу (сурово, печено, 60 г); Зърнени храни (¼ чаша); Козе сирене (60 г); Пармезан (60 г); Рикота, (частично обезмаслено); Семена от chia (30 г); Пилешки черен дроб (варен, 90 г); Миди (варени, 90 г); Царевичен хляб (1 парче); Кремове (1 чаша); Леща (1 чаша); Мляко (1%, 1 чаша); Мляко (шоколадово, 1 чаша); Мляко (обезмаслено, 1 чаша); Мляко (пълномаслено, 1 чаша); Миди (90 г); Ядки (60 г); Съомга (90 г); Сардини (консервирани в масло, 90 г); Слънчогледови семена (30 г); Тофу (сурово, твърдо); Риба тон (90 г); Телешко месо (90 г); Пшенично брашно (пълнозърнесто, 1 чаша); Кисело мляко (нискомаслено).

*Една порция = ½ чаена чаша, освен ако не е посочено друго.

КАЛЦИЙ

Калцият е най-разпространеният минерал в човешкото тяло. Около 99% от него се намира в костите и зъбите, а останалият 1% е разпределен между кръвта и меките тъкани. В тялото той е важен за изграждане на здрави кости, за нормалното движение на мускулите, предаване на нервни импулси, регулиране на клетъчното делене и секреция, спомага за кръвосъсирването.

Калцият се намира основно в млечните продукти. Тези храни, обаче, са и с много високо съдържание на фосфор, а това следва да се има предвид и може да крие риск при хора с бъбречно заболяване. *Препоръчителният прием на калций е по-малко от 800-1000 мг на ден.*

Съвети:

1. Дневното количество на млечните продукти: не повече от 200 мл чаша прясно мляко дневно, не повече от 120 мл кисело мляко дневно, парченце сирене/кашкавал (уместно е сиренето да се обезсоли).
2. Проверете етикетите на храните за съдържанието на калций в тях и избягвайте наличието на добавен калций.

Храни с високо съдържание на калций

- Мляко
- Консервирано или сухо мляко на прах
- Сирене
- Извара
- Кисело мляко
- Сладолед
- Кафе и шоколадови напитки на млечна основа
- Фасул, леща
- Бадеми
- Семена
- Спанак
- Смокини
- Сардини или съомга, консервирани с кости
- Черна меласа
- Тофу, Едамаме

ПРОТЕИНИ (белтъчини)

Протеините са необходими за растежа и поддържането на всички тъкани в човешкото тяло. Те също така играят важна роля в борбата срещу различни микроорганизми като подобряват имунитета. Представяват един от алтернативните източници на енергия за организма. Когато протеините не се усвояват и използват от клетките и тъканите, се образуват отпадни вещества, които нормално се изхвърлят от организма. При бъбречно увреждане те се натрупват в кръвта.

Количеството на приетите протеини варира в различните стадии на заболяването. При хора с хронично бъбречно заболяване приемът им следва да бъде ограничен.

Препоръчителният прием на протеини е:

- до 0,80 г/кг/ден (ХБЗ 1-2 стадий).
- 0,55 - 0,60 г/кг/ден (ХБЗ 3-5 стадий), непровеждащи диализа, без диабет.
- 0,60 - 0,80 г/кг/ден (ХБЗ 3-5 стадий) непровеждащи диализа, с диабет.
- 1,0 - 1,2 г/кг/ден (ХБЗ 5D стадий), провеждащи диализно лечение с/ без диабет

Съвети:

1. Диетата да бъде предимно вегетарианска, като през ден се включват млечна и яйчна съставка.
2. На едно хранене да се консумира по една филийка хляб.
3. Яйчният белтък се препоръчва, тъй като доставя висококачествен белтък на организма.
4. Използвайте оризово мляко или друг нископротеинов заместител на млякото в рецепти.
5. При консумация на супи в тях да се добавят малки количества ориз или макаронени изделия.
6. Увеличете консумацията на зеленчуци, като същевременно намалите съдържанието на месо в рецептите. Например гъбите, нарязани на кубчета, могат да бъдат добра алтернатива на месото в спагетите Болонезе.
7. Можете да добавите малко количество яйца към салатите, за да ги направите по-засищащи.
8. Можете да направите ястието по-засищащо, като добавите здравословни мазнини, например от авокадо или зехтин.

Храни с високо съдържание на протеини

МЕСО, ПТИЦИ, МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ И ЯЙЦА

Говеждо месо
Пилешко месо (без кожа)
Риба (треска, сьомга, риба тон)
Патица (варена, без кожа)
Миди
Свинско месо (бут, котлети)
Телешко месо (ребра, постно, печено)
Сирене, извара, сметана
Заместител на яйцето (¼ чаша, 6 г)
Цяло яйце (1 голямо, 6 г)
Мляко (сухо, обезмаслено)
Йогурт (обикновен, обезмаслен, 1 чаша, 11 г)
Йогурт (обикновен, нискомаслен, 13 г)

БОБОВИ РАСТЕНИЯ, ЯДКИ, ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И ЗЪРНЕНИ КУЛТУРИ

Бадеми (60 г)
Кашу (сухо печено, 60 г)
Лешници
Грах (сварен, 1 чаша)
Кедрови ядки (сушени)
Шамфастък (сух, печен)
Орехи
Леща (сварена, 1 чаша)
Боб (бял, варен, 1 чаша)
Фъстъци (сухо печени)
Соеви зърна (зрели, варени)
Хлебни трохи (1 чаша)
Пшенично брашно (1 чаша)

- Една порция месо = 90 гр, които осигуряват най-малко 20 грама протеини, освен ако не е посочено друго.
- Една порция млечни продукти = 1 чаена чаша, осигуряваща най-малко 20 грама протеини, освен ако не е посочено друго.
- Всички останали продукти, една порция = ½ чаена чаша, осигуряваща най-малко 10 грама протеини, освен ако не е посочено друго.



КАЛОРИИ

Те присъстват във всички храни, които консумираме и дават енергия на нашият организъм, за да функционира той нормално всеки ден. Вашите нужди от калории са по-високи, когато имате бъбречно заболяване, особено ако провеждате диализно лечение. В повечето случаи няма строги ограничения в приема им, стига да ги приемате от подходящи източници с ниско съдържание на натрий, калий и фосфор. Като цяло лекарите препоръчват ограничение между 1800 - 2100 калории на ден, за да се поддържа телесното тегло в нормални граници. *Препоръчителният калориен прием е 25 - 35 ккал/кг/ден.*

МАЗНИНИ

Здравословното и балансирано хранене би следвало да осигури получаване на всички основни мастни киселини за Вашето тяло. Полиненаситените и мононенаситените мазнини са „здравословни“ мазнини поради благоприятния ефект върху сърдечно-съдовата система: водят до намаляване на LDL-холестерол, увеличаване на HDL-холестерол и намаляване нивата на общия холестерол. Консумацията на подходящи мазнини може да намали възпалителния процес и да има благоприятен ефект върху Вашите бъбреци. *Мазнините би трябвало да обезпечават 25-35 % от общия Ви дневен калориен прием, като под 7 % от тях да са наситени, транс-мастните киселини по-малко от 1%, мононенаситени до 20%, а полиненаситените до 10%.*

Съвети:

1. Заменете дълбоко пържените храни с такива, които се разбъркват, запържват, пекат или приготвят на грил.
2. Заменете маслото със зехтин или спрей за готвене.
3. Отстранете мазнината от месото и кожата от домашните птици.
4. Ограничете консумацията на наситените и транс-мазнините.
5. Спрете да употребявате алкохол или го приемайте в умерени количества.
6. Прочетете етикетите на храните за съдържанието на мазнини в тях.



КОНСУМИРАЙТЕ ТЕЗИ ХРАНИ ПО-ЧЕСТО:

Мононенаситени мазнини

(здравословни мазнини, течни при стайна температура)

- Авокадо
- Зехтин
- Рапично масло
- Фъстъчено масло
- Сусамово масло
- Шафраново масло (с високо съдържание на олеинова киселина)

Полиненаситени мазнини

- Царевично масло
- Риба (сьомга, скумрия, херинга, бяла риба тон и пъстърва)
- Ленено семе или ленено масло
- Шафраново масло (с високо съдържание на линолова киселина)
- Соево масло
- Слънчогледови семена
- Орехи

Консумирайте тези храни по-рядко: **наситени мазнини:** пица, млечни продукти (масло, мляко, сирене, сметана), месни продукти (агнешко, свинско, говеждо месо), свинска мас, кокосово масло, палмово масло, какаово масло, сладолед и други; **транс-мазнини:** бисквити, вафли, торти, понички, пържени картофи, пуканки и други.

ВЪГЛЕХИДРАТИ И ФИБРИ

Тялото Ви се нуждае всеки ден от въглехидрати. То ги използва, за да набави необходимата му енергия. Богатата на фибри диета може да бъде благоприятна за подобряване нивата на холестерол и кръвна захар, както и за намаляване на риска от сърдечни заболявания и гастроинтестинални нарушения (диария и/или запек). Фибрите могат да помогнат при контрола на Вашето телесно тегло. *Препоръчителният прием на фибри е поне 25-30 грама на ден.*

Въглехидратите би трябвало да обезпечават 40 - 60 % от общия Ви дневен калориен прием, като захарите да бъдат ограничени до по-малко от 10 %. Препоръчва се консумацията на пълнозърнести храни, фибри, пресни

плодове и зеленчуци. Те обаче често се ограничават в напредналите стадии на хронично бъбречно заболяване предвид високото им съдържание на калий и фосфор. Затова се препоръчва консумацията на плодове и зеленчуци с ниско съдържание на калий, подходящо предписване на фосфор-свързващи вещества, избягване на преработени полуфабрикати с високо съдържание на фосфор и готварски процедури, които намаляват нивата на калий и фосфор в храната.

Съвети:

1. Не пропускайте хранене през деня.
2. Приемайте еднакво количества въглехидрати при всяко хранене и лека закуска.
3. Хранете се приблизително по едно и също време всеки ден, за да поддържате стойностите на кръвната си захар стабилни през целия ден.

ПЛОДОВЕ (1-4 гр фибри)	ЗЕЛЕНЧУЦИ (1-4 гр фибри)	ХЛЯБ И ЗЪРНЕНИ ХРАНИ (1-6 гр фибри)
Малини (4 гр)	Грах (замразен, сварен, 4 г)	Ечемик (перлен, сварен, 6 г)
Къпини (4 гр)	Боб (зелен/жълт, 3,4 г)	Ленено семе (цяло, 1 супена лъжица, 2,8 г)
Круша (сурова, 3 г)	Моркови (1,8 г)	Ориз (кафяв, сварен, 1,7 г)
Ябълково пюре (3 г)	Царевица (варена, 1,8 г)	Хляб, бял (2 филийки, 1,6 г)
Ябълка (сурова, 2,5 г)	Тиквички (варени, 1 чаша, 1,8 г)	Пуканки (1 чаша, 1,2 г)
Боровинки (1,8 г)	1 чаша, 1,8 г)	Царевичен грис (жълт, сварен, 1 чаша, 1 г)
Мандарини (1,8 г)	Аспержи (1,4 г)	Корнфлейкс (1 чаша, 1 г)
Ягоди (нарязани на филийки, 1,7 г)	Зеле (сурово, 1,1 г)	
Кайсии (на половинки, 1,5 г)	Броколи (1,1 г)	
	Карфиол (бланширан, 1 г)	

*Една порция = ½ чаена чаша, освен ако не е посочено друго.

ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ И ВИТАМИНИ

Хранителните добавки не трябва да се използват като заместител на разнообразното хранене. Следвайте балансирана диета. Това е най-добрият начин да си набавите необходимото количество витамини. Поради рестриктивната диета при хронично бъбречно заболяване задачата може да се окаже трудна. Възможно е да имате нужда от допълнителен прием на водоразтворими витамини като: витамин С, биотин, пантотенова киселина, ниацин, фолиева киселина, витамин В1, В2, В6 и В12.

Бъбреците обикновено преобразуват неактивния витамин Д в активен, така че организмът ни да може да го използва. При хронично бъбречно заболяване те губят тази възможност. Важно е да се проследят нивата на паратиреоиден хормон, фосфор и калций, за да прецени Вашият лекар дали при Вас е необходим допълнителен прием на медикаменти с витамин Д. С намаляване на бъбречната функция Вашият лекар може да прецени и да Ви препоръча ограничаване на витамините А, Е и К, тъй като те могат да се натрупат в тялото и да доведат до гадене, главозамайване.



ПРИЕМ НА ТЕЧНОСТИ

При начален стадий на хронично бъбречно заболяване би трябвало да се приема количество течности, което да обезпечи количеството на произведената урина за денонощие. При прогресия на заболяването, диализа, лош контрол на артериална хипертония, сърдечна недостатъчност или наличие на оточен синдром, те следва да бъдат ограничени в зависимост от конкретното състояние. Необходимо е приемът им да съответства на количеството отделена урина за предшестващото денонощие плюс 500 мл. При пациенти провеждащи хемодиализно лечение диурезата постепенно намалява и тогава течностите не бива да надвишават 500 – 750 мл дневно. Прекомерният прием може да доведе до натрупването им, което е опасно. Най-честите симптоми са: високо артериално налягане, отоци по тялото и сърдечна недостатъчност. Излишната течност може също да се натрупа в белите дробове и да причини затруднено дишане.

Съвети:

1. Усетът за жажда може да бъде преодолян чрез дъвчене на дъвка или ментови бонбони.
2. Проверявайте Вашето телесно тегло всяка сутрин и регулирайте съответно дневният си прием на течности.
3. След като Ви бъде определен от лекар максималният дневен прием на течности, е важно да калкулирате правилно обемът им. Не бройте само водата, вземете под внимание млякото, кафето, чая, сосове, супи, сладолед и плодови сокове.
4. Намалете соленото, пикантното и пърженото понеже те повишават чувството за жажда и увеличават консумацията на течности.
5. Приемайте течности, когато имате чувство на жажда, а не по навик.
6. Винаги използвайте малки чаши или купички, за да следите количеството на течности.
7. Високата кръвна захар при диабетици може да увеличи чувството за жажда. Спазвайте добър гликемичен контрол.
8. Избягвайте пребиваването в прекалено топла или суха заобикаляща Ви среда.

НЕФРОТОКСИЧНИ МЕДИКАМЕНТИ

Бъбреците са основният път за елиминиране на голяма част от приеманите лекарства. Някои от тях се натрупват или ги увреждат по друг механизъм. Информирайте Вашия лекар за всеки нов медикамент, който е включен във Вашето лечение! Не се самолекувайте! Консултирайте се с Вашия лекар относно приема на обезболяващи медикаменти!

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

Упражненията са важни за хората с хронично бъбречно заболяване, защото когато бъбречната Ви функция е намалена, това може да засегне Вашите мускули и кости. Чувствате се уморени, нямате енергия, имате болки в ставите и се задъхвате. Редовните индивидуално съобразени упражнения могат да имат благоприятен ефект върху Вашето здравословно състояние. Например, добре е да отделите 30 минути на ден, 5 пъти седмично.

Изберете дейност като: ходене, плуване, колоездене (на закрито или на открито), танци и т.н. Ползите от редовните упражнения, съобразени с Вашето състояние, са: повече енергия, повече сила, подобрене в стойностите на кръвната захар и артериалното налягане, подобряване на съня и по-добър контрол на телесното тегло.

УПРАВЛЯВАЙТЕ СТРЕСА

Да се научите как да управлявате стреса е важно както за Вашето психическо, така и за физическото Ви здраве. Необходимо е също и за поддържане на Вашето емоционално благополучие. Намалаване на стреса и тревожността, ще помогне за подобряване нивата на Вашето артериално налягане, което също е благоприятно за Вашите бъбреци и сърце. Известно е, че редовните упражнения, пълноценния сън през нощта и ежедневната медитация намаляват стреса.

ТЮТЮНОПУШЕНЕ

Пушачите и хората, които пасивно вдишват тютюневия дим са с висок риск от развитие на заболявания, които могат да доведат до хронично бъбречно заболяване или да го влошат. Сърдечно-съдовите заболявания могат да бъдат причинени от тютюнопушенето. Увреждането на сърдечно-съдовата система може пряко да навреди на бъбреците, като засегне способността им да филтрират кръвта. Примери за такива вредни ефекти включват:

- Намалаване на притока на кръв към бъбреците и други органи.
- Периферна артериална болест, която стеснява кръвоносните съдове, включително тези в бъбреците.

- Артериосклероза, която удебелява и втвърдява артериите, включително и бъбречните артерии.

Ако вече имате известно хронично бъбречно заболяване, тютюнопушенето допълнително би увеличило риска от: сърдечни заболявания, високо артериално налягане, захарен диабет, отслабена имунна система, взаимодействие с лекарства за артериална хипертония. Тези състояния могат да причинят прогресия на хроничното бъбречно заболяване и в крайна сметка да доведат до крайният му стадий.

АЛКОХОЛ

Повишената консумация на алкохол може да навреди сериозно както на Вашето здраве, така и на бъбречната Ви функция. Малко алкохол - едно или две питиета от време на време, обикновено не се свързват със сериозни последици. Консултирайте се с Вашия лекар - той следва да Ви посъветва дали е допустимо да приемате алкохол и до какви количества.

Вашите бъбреци филтрират вредните вещества постъпили в кръвта. Едно от тях е алкохолът. Той може да предизвика промени във функцията на бъбреците и да намали филтрационната им способност. Друга задача, която имат бъбреците е да поддържат необходимото количество на течности в тялото. Алкохолът дехидратира (изсушава) организма. Така може да бъде повлияна нормалната функция на клетките и органите, включително на бъбреците.

Хората които консумират много алкохол, са по-склонни да развият повишено артериално налягане. Ефектът на медикаментите срещу него може да бъде повлиян от алкохола. Високото артериално налягане е честа причина за бъбречни заболявания. Повече от две питиета на ден могат да увеличат вероятността за изявата му.

Хроничният прием на алкохол може да причини заболяване на черния дроб и допълнително да затрудни работата на бъбреците. Скоростта на притока на кръв към бъбреците обикновено се поддържа на определено ниво, за да могат бъбреците да филтрират добре кръвта. Увреденият черен дроб нарушава този важен балансиращ акт.

Приемането на повече от три питиета на ден (или повече от седем на седмица) за жените и повече от четири питиета на ден (или повече от 14 на седмица) за мъжете се счита за "тежко" пиене. Установено е, че редовната консумация на алкохол удвоява риска от бъбречно заболяване.

Консултирайте се с Вашия лекар относно приема на алкохол.

ТЕЛЕСНО ТЕГЛО

Затлъстяването представлява рисков фактор за развитие на бъбречно заболяване. По-високите стойности на индекс на телесна маса (ИТМ), обиколка на талия и съотношение талия/ръст, се свързват с по-ниска скорост на гломерулна филтрация. Затлъстяването увеличава вероятността за развитие на заболявания, като захарен диабет и артериална хипертония. Също така може да има пряко значение за прогресията и достигането на хроничното бъбречно заболяване до краен стадий.

Индексът на телесна маса се изчислява въз основа на височината и теглото, както при мъже, така и при жени. За нормално телесно тегло се определя ИТМ между 18,5 и 24,9. Преразпределението на мастната тъкан се определя от обиколката на талията и съотношението ѝ с ръста. Обиколката на талията при мъже (до 94 см) и жени (до 80 см), се приема за нормална. По последни препоръки, здравословното съотношение на талия към ръст е 0,4 до 0,49. Съотношение от 0,5 или повече се свързва с по-висок риск от здравословни проблеми.

Попитайте своя лекар за Вашите ИТМ, обиколка на талия и съотношение талия/ръст. Ако Ви посъветва да отслабнете, направете това приоритет.

САМОНАБЛЮДЕНИЕ НА СЪСТОЯНИЕТО

Вие сте тези, които можете да установите дори и най-ранните прояви на Вашите заболявания. Необходимо е стриктно да следите за:

- Поява на отоци и рязко покачване на телесното тегло
- Поява на задух
- Рязко и продължително намаляване на количеството на отделената урина
- Наличие на кръв в урината
- Внезапно и трайно повишаване на артериалното налягане
- Болки в поясната област
- Смущения при уриниране
- Изразена бледост на кожата и отпадналост

Тези прояви могат да бъдат характерни и при други заболявания и само лекар може да Ви насочи за необходимите допълнителни изследвания, да постави точна диагноза и да назначи подходящото за Вас лечение.



	ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА
Закуска	¾ чаена чаша овесени ядки, варени ½ чаена чаша 2% мляко 1 чаена лъжичка кафява захар 1 филия пълнозърнест тост 1 супена лъжица фъстъчено масло 2 чаени лъжички конфитюр 20 зърна грозде 1 чаша кафе 1 чаена лъжичка захар или заместител на захарта 2 чаени лъжички мляко	1 яйце, бъркано ½ чаена чаша 2% мляко 1 чаена чаша корнфлейкс ½ чаена чаша къпини 1 чаша кафе 1 чаена лъжичка захар или заместител на захарта 2 чаени лъжички мляко	2 палачинки с ябълка и канела 2 супени лъжици масло 2 супени лъжици сироп за палачинки ½ чаена чаша малини ½ чаена чаша извара, без добавена сол 1 чаша кафе 1 чаена лъжичка захар или заместител на захарта 2 чаени лъжички мляко
Обяд	Салата с риба тон и крекери: 8 квадратчета пълнозърнести крекери, без добавена сол ¼ чаена чаша риба тон, отцедена, без добавена сол 1 супена лъжица майонеза ¼ чаена чаша нарязана целина подправена с ¼ чаена лъжичка дижонска горчица ½ чаена лъжичка лимонов сок и черен пипер, на вкус ½ чаена чаша черен пипер, нарязан Дип: 1 супена лъжица заквасена сметана, смесена с билки 1 портокал или мандарина	1 чаена чаша супа Минестроне 1 пълнозърнеста филийка хляб с 2 чаени лъжички масло 30 г сирене Чедър 1 чаена чаша салата, покрита с 2 супени лъжички нарязани бадеми Дресинг за салата: 1 чаена лъжичка балсамов оцет 2 чаени лъжички зехтин ½ чаена чаша ананас	Сандвич с яйчена салата: 2 филийки пълнозърнест хляб 1 варено яйце 1 супена лъжица майонеза ¼ чаена чаша нарязана целина черен пипер и нарязан лук, на вкус ½ чаена чаша моркови и краставица ½ чаена чаша пълпеш
Вечеря	Печено пиле, нарязано 1 чаена чаша варени макаронени изделия ¼ чаена чаша доматиен сос, без добавена сол 1 чаена лъжичка италианска подправка ½ чаена чаша зелен фасул с копър ½ чаена чаша ванилов сладолед ½ чаена чаша боровинки	¼ порция пържени зеленчуци и тофу 1 чаена чаша задушени бял ориз с 1 чаена лъжичка масло 3 пълнозърнести бисквитки ½ чаена чаша консервирани круши	75 г пържола, маринувана с розмарин и лимонова марината ½ чаена чаша картофено пюре ½ чаена чаша замразен грах, варен 1 филийка френски хляб 2 чаени лъжички масло ½ чаена чаша малинов шербет

Междинни закуски

Консумацията на закуски е Ваш избор. Те могат да Ви помогнат да:

- Получите важни хранителни вещества като протеини, фибри, витамини, минерали и здравословни мазнини.
- Да задоволите глада, ако е дълго времето между Вашите хранения.

Малки закуски

Една малка закуска може да представлява: зеленчуци, дип или парче плод.

- ½ чаена чаша или 1 средно голямо парче плод

ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
1 яйце, поширано 2 филийки пълнозърнест тост 2 чаени лъжички масло и конфитюр ½ манго 1 чаша кафе 1 чаена лъжичка захар или заместител на захарта 2 чаени лъжички мляко	2 броя френски тост: разбийте 1 яйце, добавете канела, потопете всяка филийка пълнозърнест хляб в яйце, пържете в тиган докато покафеняят 2 супени лъжици сироп за палачинки 2 супени лъжици масло 1 средно голяма круша / ябълка 1 чаша кафе 1 чаена лъжичка захар или заместител на захарта 2 чаени лъжички мляко	2 парчета бял тост с масло 2 яйца 1 клементина 1 чаша кафе 1 чаена лъжичка захар или заместител на захарта 2 чаени лъжички мляко	1 чаена чаша овесени ядки ½ чаена чаша малини ½ чаена чаша мляко
1 тортила, 15 см 60 г пиле 1 супена лъжица майонеза ¼ домат 2 листа от маруля ½ чаена чаша карфиол и резенчета чушка 2 супени лъжици боб 1 средно голяма ябълка ½ чаена чаша 2% мляко Напитка	Пита със сирене и зеленчуци: 1 пита, 16 см 30 г сирене моцарела, настъргано 1 чаена чаша маруля ½ чаена чаша краставица ½ домат, нарязан 1 супена лъжица майонеза 8 бейби моркова с 1 супена лъжица хумус ½ чаена чаша плодове, консерва	Сандвич със салата от риба тон върху ръжен хляб с маруля и резен домат ½ чаена чаша диня 1 чаена чаша вода	1 питка - джоб с 90 г пиле, съомга или свинско сувлаки ½ чаена чаша целина и чушки, нарязани 1 ябълка
75 г бяла риба с лимонов дресинг и копър 1 чаена чаша задушен бял ориз с 1 чаена лъжичка масло ½ чаена чаша смесени зеленчуци (грах, моркови, царевича) ½ чаена чаша кисело мляко ½ чаена чаша горски плодове, размразени	75 г свинско печено ½ чаена чаша салата ½ чаена чаша замразени броколи, варени с 1 чаена лъжичка зехтин ½ чаена чаша 2% мляко 15 г черен шоколад ½ чаена чаша ягоди, нарязани	Филе от съомга с масло, лимон и черен пипер, ориз, аспержи, малка салата 1 чаена чаша мляко 2 бисквитки за десерт (джинджирил, захар, ванилия или лимон) Вечерна закуска: 1 чаена чаша шербет	Задушена пържола с лук 1 чаена чаша картофено пюре ½ чаена чаша зелен фасул 1 чаена лъжичка масло ½ чаена чаша салата 1 супена лъжица дресинг Лека закуска: 4 чаени чаши пуканки с 3 чаени лъжички масло

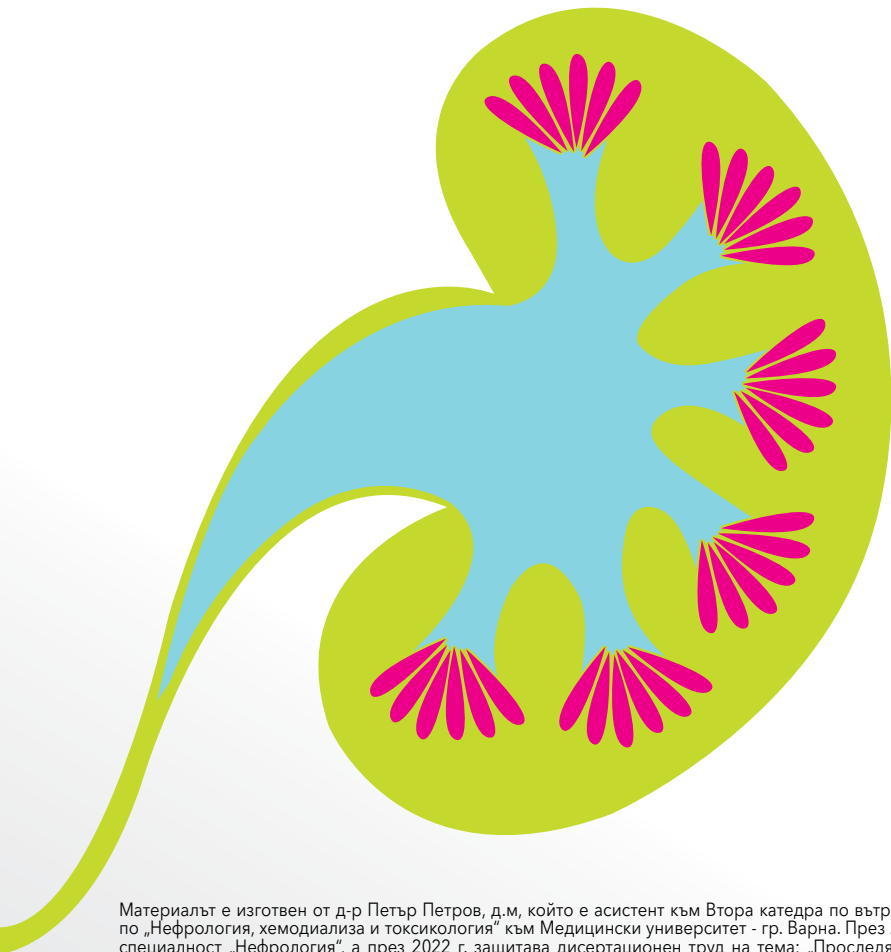
Големи закуски

Голяма закуска може да включва протеинова храна с избор на въглехидрати.

- ½ обикновен геврек (препечен) с 1 супена лъжица фъстъчено масло
- 1 пълнозърнест английски мъфин с 30 г твърдо сирене
- 2 супени лъжици ядки и 20 зърна грозде
- 1 ябълка с 1 супена лъжица масло от ядки

Мерителни единици

- 1 чаена лъжичка = 5 мл.
- 1 супена лъжица = 15 мл.
- 1 чаена чаша = 250 мл.



Материалът е изготвен от д-р Петър Петров, д.м, който е асистент към Втора катедра по вътрешни болести, УС по „Нефрология, хемодиализа и токсикология“ към Медицински университет - гр. Варна. През 2020 г. придобива специалност „Нефрология“, а през 2022 г. защитава дисертационен труд на тема: „Проследяване и оценка на хранителния статус и маркерите за възпалителния процес при пациенти с хронично бъбречно заболяване“. След конкурсен изпит същата година е избран за главен асистент в катедрата. Има публикации в български и чуждестранни издания, както и участия в научни конгреси, конференции и проучвания. Член е на БЛС и Българското дружество по нефрология.

Материалът е изготвен от д-р Петров под ръководството на проф. д-р Светла Стайкова, д.м.н. началник на Клиника по нефрология при УМБАЛ „Св. Марина“ - гр. Варна и професор към Втора катедра по вътрешни болести, УС по „Нефрология, хемодиализа и токсикология“ към Медицински университет - гр. Варна.

Моля, обсъдете препоръките с Вашия лекуващ лекар. Материалът не е предназначена по какъвто и да е начин за поставяне на диагноза, заместване на консултация, или препоръка, дадена от здравен специалист, нито за популяризиране или препоръка за употреба на лекарствени продукти.

АстраЗенека България, 1407 София, бул. „Черни връх“ №51, Business Garden Office X, ет. 10, тел. +359 2 44 55 000, факс +359 2 971 11 24

BG-6715/2.2023

AstraZeneca 