Dla osób ze schorzeniami nerek dietetyk zaleca !

Dieta w kłębuszkowym zapaleniu nerek

Leczenie dietetyczne ma na celu poprawę bilansu wodnego, w tym celu zaleca się stosowanie niskosodowej diety łatwo strawnej z ograniczeniem ilości białka do 0,30-0,50g/kg masy ciała.

Podaż płynów regulujemy stosowanie do ilości wydalanego moczu.

Eliminujemy wszystkie produkty i potrawy zawierające sól (marynaty, wszystkie produkty przetworzone, solone śledzie, konserwy mięsne i warzywne, wędliny typu kabanosy, solone ogórki, pikle, korniszony, musztardę, ocet, pieprz, paprykę, curry)

Chude gatunki mięs i ryb (słodko wodne) gotujemy lub dusimy. Doprawiamy koperkiem, kminkiem, sokiem z cytryn lub pomidorów.

Zwracamy uwagę na wody mineralne, które często obfitują w sód. Pijemy wody źródlane.

Dieta w przewlekłym zapaleniu nerek

- Zaleca się gotowanie potraw na wodzie i na parze, pieczenie na ruszcie i pergaminie.
- Zaleca się zup warzywnych, zaprawianych mąką i słodką śmietanką
- Chude gatunki mięs (drób, indyk, cielęcina, królik) przygotowujemy w formie pulpetów, potrawek. Dusimy, przyrządzamy na ruszcie, pieczemy w folii aluminiowej
- Ograniczamy ilość warzywach kapustnych i strączkowych
- Świeże warzywa doprawiamy oliwą z oliwek i sokiem z cytryn

Dieta w kamicy moczanowej

1. **Kamica moczanowa**

Zaleca się zastosowanie diety **ubogobiałkowej**. Nie więcej niż 40g białka dziennie, z niską zawartością związków purynowych. Ograniczamy ilość spożywanego mleka i jego przetworów, jaj, orzechów, tłustych gatunków mięsa i wędlin.

Produkty zalecane: zwiększona ilość płynów obojętnych (zalecane wody mineralne w ilości min 3l na dobę), warzywa i owoce (korzystny wpływ mają cytryny, ponieważ zwiększają przemianę puryn), produkty zbożowe.

Zaleca się spożywanie chudych gatunków mięs wyłącznie w postaci gotowanej (gotowane długo w dużej ilości wody).

2. **Kamica szczawianowo-wapniowa**

Należy ograniczyć białko zwierzęce oraz sól do minimum.

Produkty przeciwwskazane: szpinak, szczaw, rabarbar, czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie kiszonki, koncentraty zup oraz sosów, konserwy mięsne oraz rybne, wszystkie produkty zawierające glutaminian sodu.

3. **Kamica fosforanowo-wapniowa**

W diecie należy ograniczyć sól oraz produkty bogate w fosforany, wapń i szczawiany: mleko, jaja, przetwory mleczne, sery podpuszczkowe, rośliny strączkowe, konserwy rybne.

Zaleca się podawać produkty zakwaszające: mięso, ryby, pieczywo, gruboziarniste kasze, makarony, soki i owoce cytrusowe.

Każdą dietę układamy indywidualnie dla każdego pacjenta uwzględniając ogólny stan zdrowia, schorzenia przewlekłe, dolegliwości występujące sporadycznie lub powtarzające się, aktywność fizyczną lub jej brak.

W opracowaniu diet leczniczych i schorzeń dieto zależnych opieramy się na wieloletnim doświadczeniu zawodowym Specjalisty Dietetyka, który układa diety dopasowane do konkretnych kryteriów.