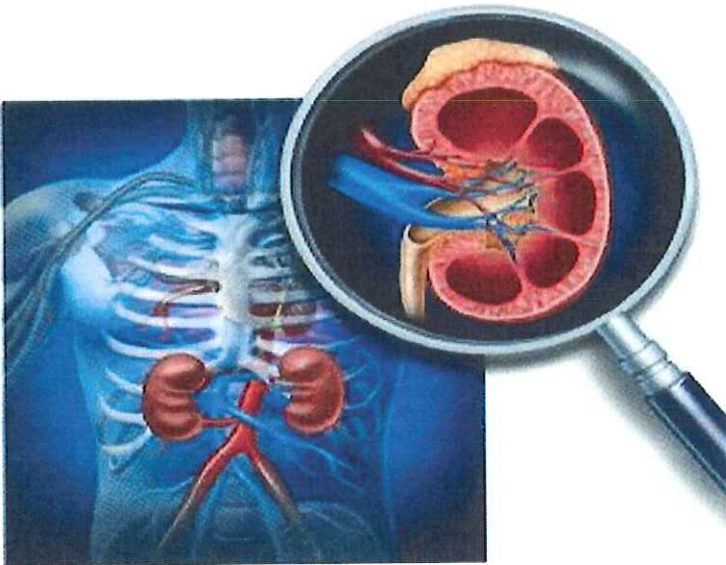


CE TREBUIE SA MANACI CAND FACI DIALIZA ?



Principala caracteristica a regimului alimentar pe care trebuie sa-l urmezi in cazul in care faci dializa este echilibrul.

Afla care sunt alegerile alimentare cele mai potrivite!

Nu consuma acelasi fel de mancare mai mult timp

Daca urmezi un tratament de dializa nu trebuie sa consumi mai mult timp acelasi fel de mancare si nici sa faci excese alimentare.

Alimentele contin saruri minerale (potasiu, fosfor, sodiu) care pot afecta starea de bine a pacientilor dializati. De aceea, este necesar un regim echilibrat in care pacientul trebuie sa acorde o atentie deosebita alimentelor consumate.

Recomandari alimentare

Este foarte important ca orice pacient dializat sa se consulte frecvent cu medicul sau nefrolog. Teoretic, nici un aliment nu este interzis, insa unele trebuie consumate cu atentie si in cantitati mai mici.

Alege alimentele proaspete! Conservele, alimentele prelucrate contin mari cantitati de fosfor si sare;

- **Grasimile animale (slanina, untura, carnea grasa, smantana etc.) trebuie evitate pe cat posibil!** Consumul lor presupune un mare factor de risc pentru aparitia arterosclerozei, o boala care afecteaza functionalitatea arterelor. Din cauza alimentatiei, colesterolul si grasimile prezente in cantitati excesive in sange se „infiltraza” in peretii arterelor si afecteaza circulatia sangelui. De aceea, este de preferat sa inlocuiesti grasimile animale cu cele de origine vegetala;
- **Evita dulciurile consumate in cantitati mari,** deoarece atunci cand glucidele sunt in exces, ficatul le transforma in grasimi, acestea depunandu-se pe peretii vaselor de sange, favorizand aparitia arterosclerozei;
- **De preferat este dieta personalizata,** deoarece necesarul caloric furnizat de alimente difera de la un pacient la altul in functie de varsta, greutate, mod de viata activ sau pasiv. De aceea, medicul nefrolog trebuie considerat unul dintre cei mai buni prieteni ai pacientului dializat, el cunoscand cel mai bine nevoiele pacientului si recomandand astfel regimul alimentar care sa-i ofere aportul caloric si de vitamine necesar pentru a se simti cat mai bine.

Alege o dieta bogata in proteine

Dieta pacientilor dializati trebuie sa fie bogata in proteine si scazuta in sodiu, potasiu si fosfor. Desi dializa elimina excesul de potasiu din sange, acesta se acumuleaza intre sedintele de dializa. **Potasiul contribuie la functionarea normala a muschilor, nervilor si regleaza bataile inimii, insa acumulat in cantitati mari in organism, pune in pericol viata pacientului.** Oboseala musculara, furnicaturile in maini, picioare sau in jurul gurii, precum si bataile neregulate ale inimii sunt simptome ale acumularii unei cantitati de potasiu peste limita normala maxima.

Prin evitarea alimentelor bogate in fosfor, pacientii dializati reduc riscurile aparitiei altor probleme de sanatate care afecteaza sistemul osos si inima. Fosforul este responsabil de stimularea producerii hormonului paratiroidian, care favorizeaza eliberarea de calciu din oase in sange. De aceea, o cantitate mare de fosfor in organism implica automat o activitate intensa de decalcifiere a oaselor si depunerea acestuia in alte organe si in sange. Toate aceste modificari se produc in timp, fara ca pacientul sa aiba simptome, de aceea este recomandat ca persoanele dializate sa consume alimente proaspete, neconservate, fosforul fiind un excelent conservant alimentar, folosit in special in conserve (de orice fel), in mezeluri, branza topita, cascaval etc.

Sodiul este principalul factor care determina retinerea apei in organism, simptomele fiind: picioare umflate, hipertensiune arteriala, respiratie dificila, cresterea in greutate, ajungandu-se in timp chiar la insuficienta cardiaca. Sodiul se gaseste in mod natural in aproape toate alimentele. Este indicat sa se inlocuiasca sarea cu alte condimente, gen cimbrisor, busuioc, sofran, care pot compensa lipsa sarii in mancare prin garantarea altor arome atragatoare. Pacientii trebuie sa se fereasca de conserve, mezeluri, cascaval, branza sarata sau topita, alimente care contin cantitati considerabile de sodiu.

DE RETINUT! Sarea fara sodiu care exista in farmacii este total contraindicata pacientilor hemodializati.