



г. Днепр,
ул.Шолом-Алейхема,4/26
(050)900-76-61
(096)551-75-65
www.jmc.org.ua

ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Заболевания почек приводят к нарушению обмена веществ. Помочь организму может специальная щадящая диета. Эта система питания восстановит водно-солевой баланс и позволит справиться с постоянными отёками ног, которые нередко являются постоянным «спутником» заболеваний почек.

Тонкости «почечной» диеты

Блюда из мяса и рыбы лучше всего готовить в отварном виде, а затем запекать или обжаривать.

Пищу желательно принимать 4–6 раз в день.

Вся пища готовится практически без поваренной соли. При почечной недостаточности рекомендуется не более 2–3 г соли в сутки, но пациентам с высоким артериальным давлением пищу нужно готовить вообще без соли.

Объём жидкости в день не должен превышать 0,8–1 л.

Что нельзя?

Диета при почечной недостаточности предполагает не только обычные ограничения острых блюд, пряностей и алкоголя, но и ограничение количества белка в пище, так как из него образуются токсины, которые должны обезвреживать почки. Уменьшение в рационе белка приводит к улучшению самочувствия.

При этом в «почечной» диете разрешены некоторые источники белка, например, яйца, нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, однако количество этих продуктов в рационе назначает лечащий врач.

Также у соблюдающих лечебную диету номер 7 должны быть полностью исключены из рациона:

- мясные, рыбные и грибные бульоны, бульоны из бобовых;
- жирные сорта мяса и птицы, жареные и тушёные блюда без отваривания, колбасы, сосиски, копчёности, консервы;
- жирные виды рыбы, солёная и копчёная рыба, икра, консервы;

- сыры, бобовые в любом виде и шоколад;
- из овощей запрещены лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, солёные, маринованные и квашеные овощи, грибы;
- под запретом острые и жирные закуски, консервы, копчёности, икра, мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчица и хрен;
- из напитков противопоказаны крепкий кофе, какао и минеральные воды, богатые натрием.

Перечень разрешённых продуктов

- Бессолевого хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли;
- Вегетарианские супы с овощами, крупой, картофелем, фруктовые супы и ограниченно — молочные. Заправлять супы можно сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, уксусом, луком после отваривания и пассерования;
- Из мяса можно нежирную говядину, телятину, обрезную свинину, баранину, кролика, курицу, индейку, отварной язык. Мясо отваривается или запекается, подаётся куском или в рубленном виде;
- Допускаются нежирные сорта рыбы в варёном виде, с последующим лёгким обжариванием или запеканием, куском и рубленая, фаршированная или заливная после отваривания;
- Из молочных продуктов можно молоко, сливки, сметану, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом;
- Яйца не запрещены, поэтому допускаются желтки, добавляемые в блюда, или можно съесть до 2 яиц в день, приготовленных всмятку или в виде омлета, но только при уменьшении в дневном рационе количества мяса, рыбы или творога;
- Можно различные крупы (рис, кукурузная, перловая) и макаронные изделия в любом приготовлении;
- Разрешены картофель и овощи в любой кулинарной обработке, винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов;
- Можно фрукты и ягоды, как сырые, так и варёные;
- Из сладкого разрешены кисели, желе, мёд, варенье, конфеты, фруктовое мороженое. При приготовлении блюд можно использовать ванилин, корицу, лимонную кислоту, уксус;
- Разрешены томатные, молочные, сметанные соусы, фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки;
- Пить можно чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника.

Как выжить без соли

Некоторые продукты изначально содержат в себе капельку соли, например, мясо — его вообще можно не солить.

Хороша без соли и картошка, и гречневая каша. Почти все овощи можно спокойно есть без соли — так легче почувствовать их настоящий вкус. Вообще, в бессолевой диете можно найти свои положительные стороны: начинаешь гораздо лучше чувствовать вкус продуктов, он становится очень интересным, совершенно другим.

Чтобы хоть немного сгладить отсутствие соли, можно использовать специи: кориандр, смесь перцев (немного), пряные травы, тмин и так далее.

Ещё соль можно заменить измельчённой морской капустой, она сама по себе солоноватая. Молотую морскую капусту можно купить в аптеке. Неизмельчённая, требующая замачивания продаётся в бакалейных отделах.

Важно!

Исключаются все продукты, приготовленные с солью. В том числе:

- Обычный хлеб и вся покупная выпечка (всё тесто, приготовленное промышленным способом, подсаливают);
- Практически все сыры содержат соль, к сожалению, они тоже исключаются.