

Què puc menjar ara que estic en Programa d' Hemodiàlisi?



- Sònia Elvira i Carrascal, infermera de la unitat de Nefrologia
- Montserrat Castells i Prat, dietista-nutricionista de la unitat d'Endocrinologia i Nutrició

Assessorament mèdic:

- Dr. Laureano Pérez i Oller, metge adjunt de la unitat de Nefrologia
- Dr. Manel Porta i Martí, cap de la unitat d'Endocrinologia i Nutrició

Agraïments:

Anna M. Tomàs i Musach, secretària de la unitat de Nefrologia i a tot el personal de la Unitat.

3a edició revisada
Juliol 2005

	<i>Pàgina</i>
INTRODUCCIÓ	3
QUÈ HEU DE TENIR PRESENT A L'HORA DE PREPARAR LA VOSTRA DIETA?	4
Compte amb el potassi	5
Compte amb el fòsfor	7
Compte amb el sodi	8
Compte amb els líquids	10
DIETA D'INSUFICIÈNCIA RENAL PEL PACIENT EN PROGRAMA D'HEMODIÀLISI	11
RECEPTES	15
NO PERDEM LA IL·LUSIÓ DE VIURE PEL MENJAR	16

El pacient amb insuficiència renal crònica en programa d'hemodiàlisi ha de tenir una cura especial amb la seva dieta. El fet de tenir uns ronyons no funcionants fa que tant els líquids com la ingesta d'algun tipus d'aliment s'hagin de disminuir.

Aquest document està elaborat específicament per a aquestes persones, amb la intenció de familiaritzar-nos amb els nutrients i elements químics que s'han de tenir més en compte, així com donar

una sèrie de recomanacions alimentàries i uns exemples de dietes adequades.

El seguiment d'aquests consells, sense dubte, evitarà una sèrie de problemes associats a la insuficiència renal crònica, tant a curt com a llarg termini, i millorarà la tolerància a les sessions d'hemodiàlisi. A més, no oblidem que són dietes equilibrades que aportaran una nutrició adequada i suposaran un benefici. per a la salut en general.

Per a consultar qualsevol dubte o fer suggeriments, us podeu adreçar a:

UNITAT DE NEFROLOGIA. 2a planta

Telèfon 93 702 77 20 o 93 883 30 01 Ext. 1225

Infermera: Sònia Elvira

e-mail: nefrologia@hgv.es

UNITAT D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ. 5a planta

Teléfono 93 883 30 01 Ext. 1520

Dietista: Montserrat Castells

Què heu de tenir present a l'hora de preparar la vostra dieta?

- Els aliments estan formats per una sèrie de substàncies anomenades nutrients (proteïnes, hidrats de carboni i greixos), juntament amb altres elements químics..
- La dieta recomanada ha de ser equilibrada, per tal d'aportar la quantitat adequada de cada un dels nutrients, ja que aquest aspecte és vital per a una correcta evolució del pacient en hemodiàlisi. En aquest sentit, nosaltres tenim l'avantatge que la nostra dieta mediterrània compleix molt bé els requeriments.
- Tot i així, haurem de fer una sèrie de limitacions alimentàries en base als elements químics que porta cada aliment, fent especial menció en el sodi, el potassi i el fòsfor.
- De la mateixa manera, donada l'absència d'emissió d'orina o la reducció de la mateixa a quantitats mínimes, també haurem de reduir sensiblement la ingesta de líquids.
- A continuació, donarem una visió global dels aspectes principals que s'han de considerar a l'hora d'establir la dieta en una persona sota tractament substitutiu renal amb hemodiàlisi.



En la insuficiència renal avançada, els ronyons no són capaços d'eliminar el potassi adequadament i, per tant, hi ha tendència que els nivells augmentin en sang per sobre dels límits normals, amb risc de presentar alteracions del ritme cardíac (amb perill, fins i tot, de presentar una aturada cardíaca).

Consells dietètics:

Les fonts principals de potassi són: les fruites, els fruits secs, les fruites seques, les verdures, les hortalisses, els llegums i els bolets. Per tant, els haureu de disminuir de la vostra dieta.

Fruites

Recomanacions



- Ingerir, com a màxim, 1 PEÇA DE FRUITA CRUA AL DIA.
- Restringir els suc de fruita naturals i envasats.
- Eliminar els fruits secs (avellanes, ametlles, cacauets, nous, coco, pistatxos, ...).
- Eliminar les fruites seques (figues, dàtils, panses, prunes, ...).

En general, l'elaboració de les fruites redueix el potassi en un 75%, pel que s'aconsellen: confitures, mermelades, compota, fruita bullida i fruita en almívar o de llauna però sense el suc. Però si les fruites es cuinen al forn o al microones no perden potassi i s'ha de considerar igual que una fruita crua.

Verdures, hortalisses i patates



Com preparar-les?

- S'han de tallar a peces molt fines i petites i deixar-les en remull aproxi-

madament 8 hores, però canviant l'aigua tantes vegades com sigui possible perquè perdin potassi.

- L'ebullició prolongada amb força aigua, amb el canvi d'aigua a mitja cocció, eliminarà al voltant d'un terç del potassi (cal tenir cura en utilitzar

aigua ja calenta quan es faci el canvi).

- No s'ha d'aprofitar mai l'aigua de la cocció.
- Com a sistema de cocció dels vegetals aconsellem l'ebullició

prolongada o bullir a pressió amb força aigua i desaconsellem els mètodes al vapor, al forn o al microones, ja que no perden potassi en no haver-hi contacte amb l'aigua en la seva preparació.

La verdura congelada té menys potassi que la verdura fresca, tot i així seguirem el procés anterior de l'ebullició prolongada amb el canvi de l'aigua a mitja cocció.

Llegums

Recomanacions:



- Menjarem llegums màxim 2 cops per setmana, sempre de la mesura d'un plat de cafè, aquestes ja cuites.

- Hauran de ser cuites a casa de forma casolana; això vol dir deixar-les en remull 12 hores i, posteriorment, fer la doble ebullició, tal com s'ha explicat anteriorment.

Com a sistema de cocció, pels llegums (cigrans, pèsols, gra de soja, mongetes seques, faves i llenties), aconsellem l'ebullició prolongada o bullir a pressió amb força aigua, sempre amb el canvi de l'aigua a mitja cocció.

Bolets

Recomanacions:



- En menjar-los, com a màxim, cada 15 dies, de la mesura d'un plat de cafè.
- Seguirem les instruccions de remull i doble ebullició, igual com s'ha explicat anteriorment.

És important saber que tots els productes de llauna (espàrrecs, carxofes,... inclosos els bolets), perden potassi en la seva elaboració, però aporten molt sodi; per tant, deixarem aquests productes en remull de 2 a 3 hores per a dessalar-los.

Els nivells alts de fòsfor poden donar alguns trastorns molt simptomàtics com, per exemple, picor. Però són més importants els seus efectes negatius a llarg termini, sovint asimptomàtics, i que afecten principalment als ossos.

Per intentar disminuir el fòsfor sanguini donem una sèrie de medicaments, coneguts com a quelants del fòsfor, però no hem d'oblidar la dieta, ja que els medicaments no substituiran mai a aquesta.

Consells dietètics:

El fòsfor es troba, principalment, en els productes que seguidament us detallem; per tant, els haureu de disminuir de la vostra dieta.

- Evitem els formatges curats, secs, semisecs i els formatges d'untar. Recomanem 100g de mató a la setmana, formatge fresc de vaca o de cabra, formatge Camembert 60% MG (matèria grassa) o formatgets en porcions, però solsament els "KIRI" perquè, aquests, tenen menys fòsfor que els anteriors.
- Evitem els fruits secs (pistatxos, ametlles, cacauets, ...).

- Evitem els productes integrals.
- Evitem el peix blau (recomanem el peix blanc, perquè té menys fòsfor, i en especial: el rap, bacallà, lluç, nero, calamars i pop).
- Restringirem els rovells d'ou; recomanem prendre 2 ous a la setmana com a màxim (clares d'ou cuinades en podem prendre més cops a la setmana, ja que contenen molt poc fòsfor).
- Evitem els llegums (cigrans, pèsols, gra de soja, mongetes seques, faves i lleties).
- **Disminuirem els productes làctics.**
Recomanem:
 - No prendre més d'1 got de llet al dia (si no el prenem ho podem substituir per 1 iogurt, 1 flam, mousse o quallada).
 - No prendre més de 2-3 iogurts, flams, mousse o quallades o 100g de mató o formatge fresc a la setmana (apart del got de llet diari).



Heu de saber que la llet de soja i la llet d'ametlles tenen menys fòsfor que la llet de vaca. Per tant, si és el cas que teniu elevat el fòsfor, seria una bona elecció substituir la llet de vaca per un got de llet de soja o d'ametlles.

El sodi és un component de la sal comuna, que és el condiment més emprat a l'hora d'elaborar els aliments.

Però, en certs pacients, el seu ús s'ha de restringir. Un exemple són les persones hipertenses, en les que l'eliminació de la sal a la dieta pot fer baixar significativament les xifres de pressió arterial. Així mateix, en cas d'insuficiència renal (dels quals els pacients en programa d'hemodiàlisi són el cas extrem), una dieta amb sodi **afavoreix la retenció de líquids** amb la possibilitat de produir un edema agut de pulmó.



Consells dietètics:

S'ha de tenir en compte que alguns aliments ja tenen sal (carn, peix, ous, ...) i, per tant, no és necessari per a la nostra salut afegir-ne més. Si es vol augmentar el gust de la carn i del peix podem recórrer a substituïts de la sal com: gotes de llimona, all, julivert, llorer, pebre, orenga, fines herbes, herbes de Provença, farigola, canyella, comí, ..., i a les sals casolanes (fetes sense afegir-hi sal). Per a les verdures, podem recórrer a l'oli, vinagre, pebre (negre, blanc, ver-

mell), gotes de llimona, alls i també sals casolanes.



Els aliments a restringir pel seu alt contingut en sodi són:

- Les sals dietètiques, que són les sals potàssiques de les botigues de dietètica. Aquestes no porten sodi però sí potassi.
- Aliments de llauna o en conserva (sardina, tonyina, llegums, favada, "pepinillos", conserves de vegetals, conserves en vinagre,...). Actualment, al mercat disposem de tonyina en conserva baixa en sal, però n'hi continua havent; per tant, en farem servir mitja llauna per a condimentar el plat i de forma esporàdica.
- Plats precuinats (canelons de comerç, lasanya, pizza,...).
- Productes d'aperitiu (patates xips, llaunes de cloïsses, escopinyes, olives,...).

- Productes de pastisseria (magdalenes, galetes, croissants,...), en reduïrem la ingesta.
- Fruits secs salats, tipus ametlles salades, ...
- Pa o "biscottes" amb sal, és millor triar pa sense sal.
- Xarcuteria (embotits). Pel que fa als formatges, aquests també tenen un alt contingut de sodi, excepte el mató i el formatge fresc sense sal. Com que el pa el triarem sense sal, això ens permetrà poder afegir pernil o formatges aconsellats, xoriço, llonganissa, ... (però sempre poca quantitat).
- Sopes de sobre, pastilles de caldo tipus "Avecrem".
- Begudes amb gas bicarbonatades tipus "Vichy català".
- Aliments fumats.
- Salses elaborades comercialment (mostassa, quetxup).



Els pacients en **PROGRAMA D'HEMODIÀLISI** no poden eliminar adequadament els líquids que prenen, per la qual cosa hauran de limitar la seva ingesta.

Així, es recomana una ingesta líquida aproximada de 750cc/dia, com a màxim, tenint en compte que en aquesta quantitat ha d'estar inclòs el líquid d'alguns menjars, com les sopes, guisats, etc.

En cas de mantenir encara una certa quantitat d'orina residual, el pacient podrà augmentar la ingesta de líquid (per exemple, si es manté una orina diària de 500cc, es pot prendre una quantitat de líquid de 750cc més els 500cc d'orina).

Seguidament, us donem una sèrie de consells dietètics per a intentar disminuir l'entrada de líquids.



Consells dietètics:

- Es recomana que el pacient es mantingui el més actiu possible per tal d'evitar pensar en la set.
- S'ha d'evitar la ingesta de menjars salats i d'aliments de preparació industrial (plats preparats, sopes de sobre,...), ja que el seu contingut de sal pot augmentar la sensació de set.
- Per a reduir encara més l'aigua de

les verdures, després de ser bullides, les podem saltejar a la paella amb oli i alls perquè perden part de l'aigua que tenen.

- Les patates fregides tenen menys aigua que les bullides (recordar que sempre seguirem el procés de remull abans de fregir-les per tal de disminuir el potassi). Però les patates bullides també podem enrossir-les o "daurar-les" a la paella amb oli i alls, així seran més bones, tindran menys potassi i menys aigua.
- El pa torrat té menys quantitat d'aigua que el pa del dia (un 35% menys), per tant, sempre que sigui possible, torrarem el pa o prendrem els "biscottes" sense sal.
- S'aconsella la utilització de rodanxes de llimona per estimular la saliva i humidificar la boca, no havent de recórrer a beure aigua en tenir la boca seca (recordeu que la llimona porta potassi, per tant utilitzarem 2 rodanxes al dia com a màxim).

- S'aconsella prendre caramels de goma per mastegar i així estimular la saliva.

En dies calorosos, recomanem tenir sempre a punt al congelador de casa glaçons d'aigua amb unes gotetes de llimona, per anar assaborint i, així, reduir la sensació de set i també la ingesta de líquids.

Exemple de Menú

(Dieta normoprotèica, baixa en fòsfor, potassi i sodi)

Esmorzar

1 got de llet i Eko o cafè descafeïnat de cafetera, amb o sense sucre.

Triar entre:

- 2 llesques de pa, sense sal, amb oli d'oliva, acompanyat de pernil (del país o cuit) o formatge fresc.
- Pa, sense sal, amb mermelada i margarina vegetal.
- 1 tall de coca casolana (100g).

Dinar i sopar

Per primer plat

Triar entre:

- Arròs bullit (200-300g cuit). Pot ser paella un cop a la setmana.
- Pasta bullida (200-300g cuit), ja sigui macarrons, espaguettis, fideuà, ...
- Sèmola de blat o d'arròs, tapioca.
- Escudella espessa.
- Sopa torrada de pa (veure recepta).

Mig matí

Triar entre:

- 1 iogurt natural o de sabors de fruita.
- 2 llesques de pa o "biscottes", sense sal, amb oli o mermelada.



Recomanacions per preparar un caldo per 4 dies:

Afegir a l'olla: pollastre, ossos de porc i vedella, patata petita, mitja ceba i un grapat de mongeta tendra.



Per segon plat

Escollir entre:

- 100g de carn, ja sigui: **pollastre, llom, carn magra, llonza de porc, peus de porc, vedella, xai, conill, ànec o paó.**
- 100g de peix, ja sigui: **rap, bacallà, lluç, nero, calamars, pop.**

Tot el grup de carn i peix escrit en negreta té un contingut baix en fòsfor, si no existeixen alteracions amb el fòsfor, pots prendre altres tipus de carn i de peix, encara que no s'hagin anomenat anteriorment.



La carn i el peix poden ser a la planxa, al forn, guisats, enfarinats amb farina o pa ratllat i fregit.

- 2 ous, ja siguin: ous ferrats, ous durs amb allioli, ous remenats, truita francesa, de verdura o patata (bullida o fregida i sempre seguint el procés de remull i doble cocció).

Menjar 2 –3 ous a la setmana, com a màxim

- Truita de clares ja que les clares d'ous tenen una aportació molt baixa de fòsfor. Podem substituir la carn o el peix per un plat elaborat amb les clares, com per exemple:

- 2 clares d'ous durs (que son 4 meitats), amb allioli casolà i gratinades al forn.
- truita de 2 clares, amb trossets de peix.

Per acompanyament del segon plat

Escollir entre:

De la mesura d'un plat de cafè escollir entre:

- Patata bullida o fregida, enciam, escarola, tomàquet, mongeta verda, espinacs, carxofes, ceba, cogombre, api, pastanaga, endívies, coliflor, porro, cols de Brussel·les, xampinyons o espàrrecs de llauna, ...
- L·legums, ja siguin cigrons, pèsols, gra de soja, mongetes seques, faves i l·lenties (màxim 2 cops per setmana).

El dia que prenguem 2 cullerades soperes de sofregit de ceba i tomàquet per a condimentar el primer plat, eliminarem el platet petit d'acompanyament anomenat anteriorment. Si algun dia es volgués augmentar la quantitat de llegums o verdura permesa, que és un plat de cafè, aquell dia eliminarem la peça de fruita crua.

Es pot triar 1 cop a la setmana

per sopar:

Pa sense sal, amb tomàquet i embotit (formatge fresc, 2 talls primets de pernil salat, llonganissa, ...).

Per postres de dinar i sopar

Escollir entre:



- 1 peça de fruita crua al dia, com a màxim, podem triar entre: 2 talls prims de síndria, 1 poma crua o al forn, 1 pera, 2 mandarines petites, 2 talls prims de pinya, 1 plat de cafè de maduixes, 1 préssec.

Altres postres:



- 1 poma, 1 pera bullida i pelada.
- Si la fruita és de llauna, podem triar entre: 2 talls de pera, 2 talls de pinya, 2 talls de préssec, però, aquests, sense suc.

La quantitat de pa és de 200g, aproximadament, al dia, també podem afegir-li oli d'oliva extraverge al pa.

1 caqui, 1 taronja, 1 nectarina, 2 figues fresques, 2 prunes, 1 plat de cafè de cireres o raïm blanc, 1 kiwi o 1 tall prim de meló.

Les fruites estan classificades per ordre de quantitat de potassi (de menys potassi, les primeres que hem anomenat, a més potassi, que són les últimes que hem anomenat).

- Flam de vainilla, crema de vainilla.
- 1 iogurt natural o de sabors.
- Quallada amb mel, melmelada o amb macedònia de llauna (sense el suc).
- Mousse natural o de sabors.
- Maizena amb llet i sucre.

- Arròs amb llet, canyella i sucre.
- Mató amb mel o mermelada, flam amb nata, gelat de vainilla o nata (pels dies de festa).



Si és el cas que teniu elevat el fòsfor, només podem prendre 2 o 3 postres làctics a la setmana

BERENAR I RESSOPÓ:

Triar entre:

- Mig got de llet.
- 1 iogurt o flam.
- 2 llesques de pa amb mermelada.

COM PODEM PREPARAR LA COCA CASOLANA?

Ingredients:

- 3 OUS
- 1 IOGURT DE LLIMONA
- 3 GOTS DE FARINA (de la mesura d'un iogurt)
- 3 GOTS DE SUCRE (de la mesura d'un iogurt)
- RATLLADURA DE LLIMONA (tota la pell d'1 llimona)
- RAIG D'ANÍS (1 cullerada sopera)
- 1 GOT D'OLI (de la mesura d'un iogurt)
- 2 SOBRES DE LLEVAT

Barrejar bé aquests ingredients i posar-los al forn 30 minuts, a 180 graus. S'ha de tenir encès la part de dalt i de baix del forn. Es pot afegir melmelada o mel per sobre perquè sigui més gustosa.

COM PODEM PREPARAR LA MAINOESA CASOLANA?

Ingredients:

- 1 CLARA D'OU AMB 150 ml D'OLI
- Batre bé amb la batedora, fins que la maionesa estigui ben formada. Finalment, afegir vinagre, alls i pebre al gust.
- En ser una maionesa sense rovell



d'ou ni llet serà molt baixa en fòsfor.

COM PODEM PREPARAR LA SOPA TORRADA DE PA?

Preparem un brou (explicat a la pàgina 14).

Aprofitarem el pa sec sense sal que ens hagi sobrat i el triturarem o el picarem amb la picadora (120g de pa).

Quan el brou bulli, tirarem el pa triturat fins que la sopa s'espesseixi.

Per a donar una mica més de gust, podem tirar una clara d'ou a la sopa i mandonguilles fetes a casa. Ho deixarem bullir 5 minuts a foc lent.



No perdem la il·lusió de viure pel menjar!

- Haurem d'intentar que el compliment dels consells esmentats no suposi l'aïllament de la resta de la família a l'hora dels menjars. En molts dels plats que hem recomanat, la preparació pot ser la mateixa per a la resta de la família (ningú notarà com s'ha bullit la verdura, per exemple, o es pot cuinar sense sal i afegir-hi posteriorment als plats de les persones que en puguin menjar). Altres plats només precisaran de petites modificacions sobre els de la resta de la família.
- Tampoc hem de renunciar als restaurants o a les celebracions familiars. Si mengem a la carta, sempre trobarem plats senzills que compleixin els requisits i es pot demanar que no ens afegeixin sal. Si l'àpat és comú per a tothom, haurem de tenir cura de no sobrepassar els límits indicats i sempre podem sol·licitar alguna petita modificació.
- Us agraïm l'interès en conèixer els nostres consells i esperem col·laboració en el manteniment de la vostra salut. Així mateix, ens agradaria rebre noves aportacions des de la vostra experiència per a millorar properes edicions.

Amb el patrocini de:

fundación española diálisis



Grupo  *Uriach*