



# ПРОСИМ К СТОЛУ

диетическое питание  
для пациентов на диализе

# УМЕЙТЕ ПИТАТЬСЯ

## Основные принципы организации питания для больных на гемодиализе

Важно понимать, что от соблюдения этих правил напрямую зависит успех назначенного лечения, а, значит, здоровье и Ваша жизнь!

### Основные цели:

Поддержание хорошего статуса питания



Профилактика и замедление развития сердечно-сосудистых заболеваний



Предотвращение развития минеральных и костных нарушений и метаболических расстройств



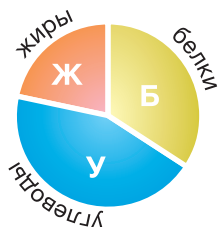
1



## Восполнение белково-энергетической недостаточности

Нейтральный энергетический баланс у больных:  
калорийность в сутки: **35 - 40 ккал** на **1 кг** веса,  
для лежачих больных: **30 ккал**

2

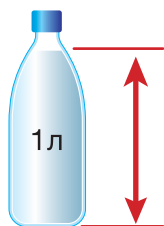


## Потребление белка

Потребление белка в сутки до **1,0 - 1,2 г** на **1 кг** массы тела,  
преимущественно животного происхождения (мясо, яйца)

См. таблицу 1 →

3



## Объем употребляемой жидкости

Диурез предыдущего дня + **500 - 600 мл** на кожные потери.  
В среднем, **не более 1 литра** воды в сутки

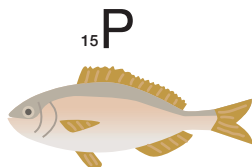
4



## Продукты содержащие много калия, кальция и натрия

Калий - **до 1 г** в сутки. Кальций – **до 2 г** в сутки (если вы принимаете фосфат-связывающие препараты содержащие кальций, не забывайте это учитывать)  
Поваренная соль – **до 2 г** в сутки

5

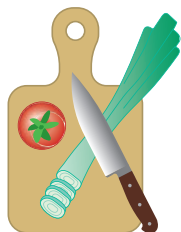


## Продукты содержащие фосфор

Потребление фосфора ограничено, **не более 1 г** в сутки.  
Однако, учитывая, что основным источником фосфора является белок, рекомендуется употреблять продукты с минимальным содержанием фосфора по отношению к белку (12-16 мг/г)

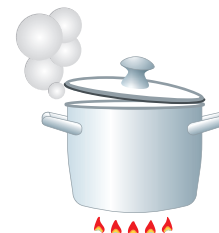
См. таблицу 2 →

## Общие рекомендации по питанию



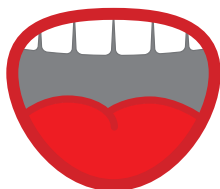
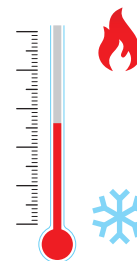
Питайтесь самостоятельно приготовленной едой.  
Избегайте промышленно обработанных продуктов.  
Не забывайте принимать фосфат-связывающие препараты,  
если их назначил лечащий врач

Приготовление пищи: оптимальный способ приготовления –  
отваривание в большом количестве воды,  
овощи следует варить без кожуры



Взвешивайте продукты, чтобы точно знать  
состав вашего рациона

Температура готовой еды 15 - 60 градусов



Хорошо пережевывайте пищу

Готовьте пищу без соли, при необходимости досаливайте,  
избегайте в рационе продуктов, прошедших  
промышленную обработку

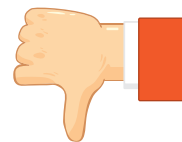


**Таблица 1. Рекомендации по питанию  
у взрослых, получающих лечение гемодиализом**

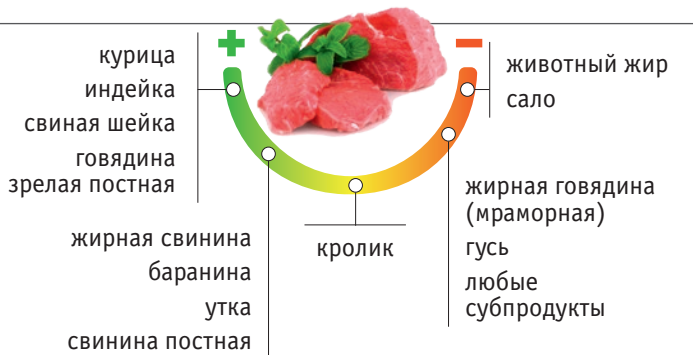
<i>Показатели</i>	<i>Рекомендованные суточные нормы</i>
Суточная норма килокалорий	35 ккал/кг для пациентов моложе 60 лет, 30–35 ккал/кг для пациентов 60 лет и старше
Белок	1,2 г/кг для клинически стабильных пациентов на гемодиализе, не менее 50% от потребляемого белка должно быть высокой биологической ценности. От 1,2–1,3 г/кг для пациентов в остром инфекционном периоде или с белково-энергетической недостаточностью
Жиры	30% потребляемых ккал
Полиненасыщенные жирные кислоты	Более 10% потребляемых ккал
Мононенасыщенные жирные кислоты	Более 20% потребляемых ккал
Углеводы	Ограничивать потребление безбелковых калорий
Волокна	20–25 г
Натрий	750-1500 мг
Калий	Не больше 1000 мг
Фосфор	не более 1000 мг, отдавая предпочтение продуктам с соотношением фосфор/белок 12-16 мг/г
Кальций	Менее 2000 мг, включая фосфат-связывающие препараты
Магний	200–300 мг
Жидкость	Обычно 750-1000 мл



# Что можно, а что нельзя



## Мясо *не менее 200 г/сут.*



## Молочные продукты



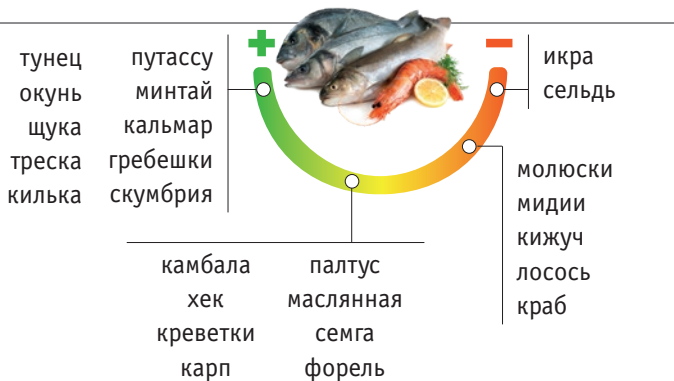
## Бакалея



## Яйца



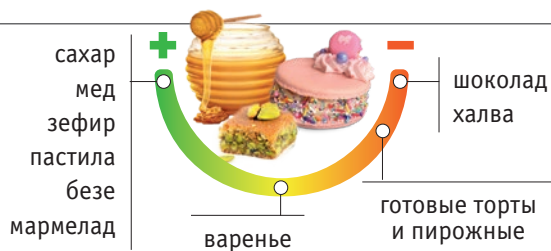
## Рыба и морепродукты



## Напитки



## Сладости



## Мучные изделия



## Овощи

не более 200 г/сут.



## Фрукты, ягоды, орехи

не более 200 г/сут.



## Готовые продукты, запрещенные в пищу

сладкие газированные напитки  
полуфабрикаты  
копчености  
солености  
маринады



колбасы, сосиски, сардельки  
соусы, приправы, специи  
фастфуд  
консервы  
грибы

продукты быстрого приготовления



## Таблица 2. Содержание фосфора в продуктах,

<i>Продукт</i>	<i>Количество</i>	<i>Фосфор, мг</i>	<i>Белок, г</i>	<i>Калий, г</i>	<i>Соотношение фосфора и белка, мг/г</i>
<b>Фосфор/белок &lt; 5 мг/г</b>					
Яйцо (большое), белок	1 шт.	5	3,6	54	1,4
Рыба морская	90 г	87	19,2	154	4,5
<b>Фосфор/белок 5–10 мг/г</b>					
Куриная голень	1 шт.	81	12,5	108	6,5
Говядина (филе)	90 г	160	23,0	220	7,0
Говяжий фарш	90 г	165	21,9	258	7,5
Куриная грудка	1/2 шт.	199	26,7	220	7,5
Индейка (филе)	90 г	180	24,0	375	7,5
Свинина (филе)	90 г	185	20,0	76	9,3
Треска	90 г	190	19,5	439	9,7
<b>Фосфор/белок 10–15 мг/г</b>					
Соевый белок	30 г	217	22,6	23	9,6
Яичный порошок	1/4 чашки	76	7,5	207	10,1
Лосось	90 г	235	23,2	319	10,1
Крабы	90 г	175	17,2	275	10,2
Круассан	1 шт.	89	8,7	132	10,2
Творог 1 %	1/2 чашки	151	14,0	194	10,7
Палтус	90 г	242	22,7	490	10,7
Форель	30 г	226	20,6	375	11,0
Яйцо	1 шт.	84	6,3	67	13,3



## ранжированное по отношению фосфора к белку

Параметр	Количество	Фосфор, мг	Белок, г	Калий, г	Соотношение фосфора и белка, мг/г
<b>Фосфор/белок 15–25 мг/г</b>					
Арахис	30 г	101	6,7	187	15,1
Фасоль	1/2 чашки	125	7,7	357	16,2
Сыр камамбер	30 г	132	7,5	71	17,6
Сыр с голубой плесенью	30 г	110	6,1	73	18,0
Чечевица	1/2 чашки	178	8,9	366	20,0
Сыр моцарелла	30 г	149	7,4	27	20,1
Миндаль	24 шт.	137	6,0	48	23,0
Грецкие орехи	14 шт.	98	4,3	18	25,0
Яичный желток	1 шт.	65	2,6	125	22,8
<b>Фосфор/белок &gt; 25 мг/г</b>					
Молоко низкой жирности (2%)	1 чашка	229	8,1	366	28,3
Орехи кешью	30 г	139	4,3	160	32,3
Семена подсолнечника	3 ст. ложки	370	6,2	272	59,7



*фосфаты,  
содержащиеся в растительных продуктах  
усваиваются в гораздо меньшем количестве*

# Меню на неделю

*не забывайте принимать фосфат-связывающий препарат во время приема пищи (в случае назначения врачом)*

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### *Завтрак*

рисовая каша с медом, тост с джемом, кофе с молоком

### *Обед*

суп с овощами, отварная куриная грудка, винегрет со свежими огурцами  
пара ломтиков ржаного хлеба

### *Ужин*

телятина, приготовленная в духовке и запеченные кабачки

## ВТОРНИК

### *Завтрак*

паровой омлет из белков яиц и молока с помидорами и зеленью, салат из огурцов со сладким перцем и листьями салата, заправленный оливковым маслом, некрепкий сладкий чай с лимоном

### *Обед*

свекольник со сметаной, филе курицы запеченное в духовке, фруктовое желе на десерт

### *Ужин*

зразы из кабачков на оливковом масле, минтай вареный, кисель из ягод

## СРЕДА

### *Завтрак*

вареники с вишней и йогуртом 6 %, каша манная, чай

### *Обед*

суп пюре из тыквы на курином бульоне, говядина на пару, овощи отварные,  
компот из свежих яблок

### *Ужин*

филе индейки отварное и слегка обжаренное на малом огне, микс из листьев салата с помидорами черри и огурцом с оливковым маслом и лимонным соком

## ЧЕТВЕРГ

*Завтрак*

1 яйцо всмятку, йогурт 6 %, тост с сливочным маслом и кусочком вареной говядины, иван чай

*Обед*

щи из свежей капусты, тефтели в сливочном соусе

*Ужин*

отварная треска с вареным картофелем (150 г) и огурцом

## ПЯТНИЦА

*Завтрак*

овсяная каша с маслом, некрепкий сладкий кофе с молоком

*Обед*

куриная лапша, паровые котлеты из моркови и свеклы со сметаной с тушеной индейкой

*Ужин*

рис с овощами и морепродуктами (кальмары, креветки, гребешки)

## СУББОТА

*Завтрак*

омлет с помидорами и болгарским перцем, сладкий некрепкий кофе с молоком, булочка калорийная с маслом

*Обед*

легкий рыбный суп с картофелем и зеленью, щучьи котлетки с рисом и сливочным соусом

*Ужин*

макароны с куриным филе тушеным в томатном соусе

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

*Завтрак*

вареники с творогом, варенье, чай с лимоном

*Обед*

суп из цветной капусты с перепелиным яйцом (2 шт.),  
пельмени с куриным или рыбным фаршем и зеленью со сметаной

*Ужин*

жаренная свинья отбивная с гречневой кашей



## Паровой белковый омлет

### *Ингредиенты:*

- яичные белки 4 шт.
- молоко 3 ст. л.
- зелень (кинза, петрушка, орегано, базилик) 15 г
- сода на кончике ножа
- растительное масло 2 ст. л.

### *Приготовление пошагово:*

- вымыть, обсушить и мелко нарубить зелень
- добавить в белки соду и взбить венчиком до легкой пены
- смешать с зеленью
- добавить молоко и быстро всё перемешать
- жарить на разогретой с растительным маслом сковороде по 2-3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки
- как вариант, испечь в духовке с  $t 250^{\circ} C$  12-15 минут до румянца, перед подачей смазать сливочным маслом

## Блюда из яиц



## Омлет с творогом

### *Ингредиенты:*

- молоко 100 мл
- творог крупнозернистый 50 г
- яйца 2 шт.
- петрушка (или другая зелень по вкусу) 10 г
- болгарский сладкий перец половинка
- крахмал 1 ст. л.
- растительное масло 1 ст. л.

### *Приготовление пошагово:*

- вымыть, обсушить и мелко нарубить зелень и болгарский перец
- яйца хорошо взбить до однородности
- смешать с зеленью и перцем
- добавить молоко и быстро всё перемешать
- всыпать крахмал
- добавить творог и перемешать до однородности
- жарить на разогретой с растительным маслом сковороде 5 минут на медленном огне
- накрыть крышкой и оставить на 1 минуту

## Тост с мясом, помидорами и яйцом пашот

*Ингредиенты:*

- яйцо 1 шт.
- хлеб 1 кусок
- помидор 50 г
- кусочек отварной говядины или куриной грудки
- сливочное масло

*Приготовление пошагово:*

- подрумянить в тостере хлеб
- сварить яйцо пашот
- слегка обжарить кусок мяса и порезанный помидор,
- тост смазать сливочным маслом, положить мясо с помидором, сверху яйцо пашот



## Десертный манный омлет с морковью

*Ингредиенты:*

- морковь 100 г
- яйцо куриное 1 шт. + 1 белок
- молоко 150 мл
- крупа манная 3 ч. л.
- сахар 4 ч. л.
- ванильный сахар 1 ч. л.
- масло сливочное 20 г

*Приготовление пошагово:*

- половину молока с маслом, солью, сахаром и ванильным сахаром поставить на плиту и довести до кипения
- сырую морковь натереть на мелкой терке и положить в это сладкое молоко, протушить под крышкой на маленьком огне 15 минут, помешивая
- в конце всыпать манную крупу, размешать, чтобы не было комков, и снять с огня
- слегка остудить массу
- яйца взбить с оставшимся молоком
- влить эту смесь, помешивая в морковную массу
- разлить омлетную массу по формочкам и поставить в микроволновку
- готовить 4 минуты при мощности 750 Вт. Можно запечь омлет и в духовке

# Салаты



## Салат с капустой, огурцом и помидорами черри (1 порция)

### *Ингредиенты:*

- огурцы 1 шт.
- салат-латук 20 г
- капуста 100 г
- черри 3-4 шт.
- лимон
- термостатный йогурт 30 г

### *Приготовление пошагово:*

- нарезать капусту небольшими кусочками
- огурцы нарезать кубиками
- салат нарезать полосками
- мешать все ингредиенты, сбрызнуть лимонным соком и заправить йогуртом по вкусу



## Салат из зеленой редьки (1 порция)

### *Ингредиенты:*

- редька 50 г
- помидор 50 г
- болгарский перец 1/4 шт.
- грецкий орех 1 шт.
- лимонный сок по вкусу
- ароматное, нерафинированное подсолнечное масло по вкусу

### *Приготовление пошагово:*

- редьку очистить и натереть на крупной терке
- сбрызнуть свежевыжатым соком лимона и перемешать
- добавить раздробленный орех
- помидор нарезать кубиками
- перец нарезать квадратиками
- все перемешать и заправить подсолнечным маслом

## Салат с курицей (1 порция)

### *Ингредиенты:*

- вяленые помидоры 50 г
- куриное филе 70 г
- огурцы 50 г
- болгарский перец 1/4 шт.
- листья салата 50 г
- лимонный сок или винный уксус 1 ч. л.
- оливковое масло 1-2 ст. л.

### *Приготовление пошагово:*

- обжарить на сковороде гриль куриное филе по 1-2 минуты с каждой стороны
- выложить листья салата
- нарезать огурцы, болгарский перец, курицу и вяленые помидоры соломкой
- заправить салат оливковым маслом и соком лимона



## Тыквенный салат (1 порция)

### *Ингредиенты:*

- тыква 200 г
- руккола 50 г
- груша 1/4
- мед 1/2 ч. л.
- бальзамический уксус или лимонный сок 1 ч. л.

### *Приготовление пошагово:*

- разогреть духовку до  $t\ 220^{\circ}\text{C}$ .
- нарезать тыкву средними ломтиками толщиной 1,5 см.
- срезать кожуру, удалить семена и сердцевину.
- выложить тыкву на смазанный маслом пергамент, лежащий на противне. Посыпьте смесью корицы, черного и душистого перца (по желанию)
- запекать до мягкости, примерно 10 мин
- смешайте мед с уксусом или лимонным соком
- очистить грушу от кожуры, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину. Мякоть нарезать поперек тонкими дольками
- переложить тыкву в глубокую миску и добавить грушу, рукколу, полить соусом и аккуратно перемешать овощи
- сбрызнуть оливковым маслом



# Супы

## Борщ вегетарианский

### *Ингредиенты:*

- картофель 100 г
- капуста белокачанная 300 г
- свекла 300 г
- морковь 150 г
- лук репчатый 150 г
- томатная паста 1 ст. л.
- масло растительное 50 г
- чеснок 2 зубчика

### *Приготовление пошагово:*

- картофель залить 1,5 л воды, довести воду до кипения, слить, залить новую порцию воды
- пока картофель отваривается, обжарить в растительном масле свеклу в течение 5 минут
- добавить в картофельный бульон капусту и морковь
- через 5 минут добавить предварительно обжаренную свеклу
- мелко порезанный репчатый лук обжарить в растительном масле, добавить в овощной бульон
- и конце добавить томатную пасту и мелко измельченный чеснок



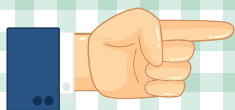
## Рыбный суп

### *Ингредиенты:*

- голова и хвост форели или другой красной рыбы
- морковь 1 шт.
- цветная капуста 500 г
- сливочное масло 1 ст. ложка
- растительное масло
- небольшая головка лука 1 шт.
- укроп или петрушка по вкусу
- вода 1,5 л
- черный перец по вкусу

### *Приготовление пошагово:*

- морковь натереть на терке, лук порезать кубиками. Все овощи слегка обжарить прямо в кастрюле на сливочном масле, добавить немного растительного
- влить воду и довести до кипения
- в кипящую воду положить голову и хвост рыбы и варить 30 минут
- достать рыбу и положить цветную капусту, варить 10 минут
- разделить и добавить кусочки рыбы в суп
- подавать с укропом и петрушкой



- При приготовлении супов овощи следует готовить заранее: очистить, мелко нарезать, вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов.
- При отваривании мяса и птицы первый бульон следует слить.
- При приготовлении бульонов предпочтение стоит отдавать мясу на костях.
- Возможно применение замороженных овощей. В этом случае овощи размораживаются, промываются проточной водой не менее 1 минуты, а затем используются в приготовлении.

## Суп с овощами на говяжьем бульоне

*Ингредиенты:*

- говядина (грудинка) 700 г
- капуста цветная 200 г
- свежий зеленый горошек 100 г
- морковь 150 г
- вода 1,5 литра
- сухие специи 1 ч. л.

*Приготовление пошагово:*

- мясо отваривать в 1,5 л воды
- при закипании воды первые две порции слить, мясо промыть холодной водой
- для супа использовать третью порцию воды, в нее добавить специи
- отварить говядину до готовности
- добавить в бульон мелко нарезанные овощи
- роварить в течение 10 минут на небольшом огне
- подавать со сметаной



## Рисовый бульон с куриным мясом

*Ингредиенты:*

- грудка куриная 300 г
- морковь 150 г (приготовленная накануне)
- лук репчатый 100 г
- масло растительное 50 г
- рис 1/2 стакана

*Приготовление пошагово:*

- куриную грудку сбрызнуть оливковым маслом, и быстро обжарить без масла на сковороде гриль
- сварить бульон из остова курицы (без грудки и окорочков)
- обжарить на растительном масле лук и морковь
- хорошо промыть рис чистой водой и засыпать в куриный бульон
- варить 10 минут, затем добавить обжаренные овощи. Отваривать еще 5 минут
- куриную грудку порезать кубиками и добавить в суп перед подачей

## Вторые горячие блюда



### Котлеты из кальмара с креветками

*Ингредиенты:*

- тушка кальмара 400 г
- креветки 100 г
- яйцо 1 шт.
- укроп 10 г
- рисовая мука 1 ст. л.
- лук репчатый 100 г
- сливочное масло 1 ч. л.

*Приготовление пошагово:*

- кальмара очистить и порезать кубиками
- лук порезать кусочками
- лук и кальмара пробить блендером или прокрутить в мясорубке
- креветки почистить, мелко нарезать и добавить в фарш
- добавить яйцо и мелко нарезанный укроп
- добавить муку
- перемешать и дать 30 минут постоять в холодильнике
- выкладывать на разогретую сковороду с небольшим количеством масла
- жарить строго 3 минуты с каждой стороны
- не пережарьте!

### Азу из говядины

*Ингредиенты:*

- говядина постная 500 г
- масло растительное 3 ст. л.
- мука в/с 2 ст. л.
- огурцы соленые 150 г
- смесь сухих пряностей для бульона

*Приготовление пошаговое:*

- говядину нарезать полосками
- отварить с пряностями, постоянно меняя воду до 10 раз
- сваренное мясо откинуть на дуршлаг
- в сотейнике или кастрюле с толстым дном смешать муку с растительным маслом
- добавить 150 мл воды, довести до кипения
- в полученную смесь положить отваренное мясо, мелко нарезанный огурец
- хорошо перемешать. Оставить томиться под крышкой на маленьком огне 3 минуты



## Котлеты из судака

### *Ингредиенты:*

- судак филе 300 г
- яйцо 1 шт.
- яблоко 1/2 шт.
- лук репчатый 100 г
- чеснок 1-2 зубчика
- мука в/с 2 ст. л.
- мускатный орех по вкусу
- лимонный сок 1/2 ч. л.
- панировочные сухари
- растительное масло

### *Приготовление пошаговое:*

- рыбу, лук и чеснок перекрутить в мясорубке
- яблоко натереть на терке, слегка отжать и приправить лимонным соком
- смешать с фаршем
- добавить мускатный орех, яйцо и муку
- обвалить в панировочных сухарях
- жарить на подогретой сковороде в небольшом количестве масла по 3-4 минуты с каждой стороны



## Ежики из индейки с рисом

### *Ингредиенты:*

- фарш индейки 450 г
- вода 300 мл
- рис 120 г
- томатная паста или протертые помидоры 30 г
- морковь 1 шт.
- перец по желанию

### *Приготовление пошаговое:*

- рис промыть
- морковь натереть на крупной терке, залить водой, слить воду не менее 10 раз, отжать
- фарш тщательно вымесить руками
- смешать морковь с рисом и фаршем в миске и при желании добавить прованские травы или свежую зелень по вкусу
- сформировать шарики чуть больше грецкого ореха
- развести в воде томатную пасту или протертые помидоры
- выложить ежики в форму для запекания и залить водой с томатной пастой
- закрыть фольгой и запекать в духовке при t 180° C около 40 мин.

# Десерты



## Творожные маффины (9 порций)

### *Ингредиенты:*

- творог 600 г
- сахар 1/2 стакана
- яичные белки 2 шт.
- ванильный сахар 10 г
- мука пшеничная высшего сорта 3 ст. л.
- растительное масло по вкусу

### *Приготовление пошагово:*

- творог хорошо размять
- белки соединить с сахаром, ванильным сахаром и взбить миксером 2 мин.
- всыпать муку
- взбивать еще 30 сек.
- соединить белковую массу с творогом и перемешать
- заполнить массой формочки для кексов, смазанные растительным маслом
- выпекать 40 минут при  $t$  180° C



## Постный кекс Мохито (5 порций)

### *Ингредиенты:*

- мята 15 г
- сахар 150 г
- лайм (лимон) 1 шт.
- растительное масло 6 ст. л.
- минеральная газированная вода 250 мл
- разрыхлитель 2 ч. л.
- сахарная пудра 80 г
- мука 1,5 стакана

### *Приготовление пошагово:*

- листья мяты вымыть и обсушить
- измельчить в блендере вместе с сахаром
- добавить растительное масло, цедру лайма, сок 1/2 лайма и стакан газированной воды
- все тщательно перемешать
- просеять муку и разрыхлитель, смешать с мятной смесью
- форму для выпечки смазать маслом и выпекать 40-45 минут при  $t$  180° C
- для глазури хорошо смешать сахарную пудру с соком 1/2 лайма
- нанести глазурь на остывший кекс





## Трайфл с манго (3 порции)

### *Ингредиенты:*

- сливки 200 г
- манго 1 шт.
- йогурт 150 г
- коржи бисквитные или печенье по вкусу
- ликер яичный 60 мл по желанию
- сахар 40 г
- ванилин 2 г

### *Приготовление пошагово:*

- манго очистить и порезать небольшими кусочками
- бисквит или печенье порезать или поломать небольшими кусочками
- холодные сливки взбить с сахаром и ванилином в крепкую устойчивую пену
- на дно креманок или стаканчиков выложить кусочки бисквита или печенья, полить ликером, сверху немного йогурта
- выложить манго
- взбитые сливки
- повторить еще один слой
- поставить в холодильник на 20-30 минут
- перед подачей украсить кусочком манго, бисквита и листиком мяты

## Яблочное суфле (6 порций)

### *Ингредиенты:*

- яблоки 4 шт.
- сахар 2/3 стакана
- белки 12 шт.
- сливочное масло 1 ч. л.
- сахарная пудра 1 ст. л.

### *Приготовление пошагово:*

- помыть яблоки, порезать их на 2 части и удалить сердцевинки
- выложить на противень и запекать до готовности (на противень добавить немного воды)
- протереть через мелкое сито
- добавить сахар
- варить на медленном огне до загустения, постоянно помешивая
- влейте взбитые в пену яичные белки, интенсивно помешивайте венчиком
- выпекать до появления золотистого цвета в форме для запекания, смазанной маслом при t 200° C
- готовое суфле остудить, а перед самой подачей на стол посыпать белоснежной сахарной пудрой
- подайте с молоком или сливками



## Дополнительные рекомендации



Включайте в свой рацион больше различных *растительных масел*, они являются источником «полезных» жиров.

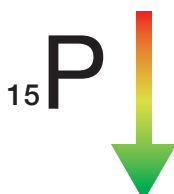
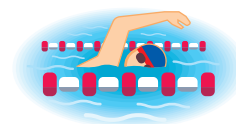
Старайтесь разнообразить свой рацион за счет овощей. Не забывайте, что в них может содержаться большое количество *калия*. Контролируйте уровень калия в крови.



Для возмещения потери витаминов при регулярно проводимом гемодиализе рекомендуется дополнять рацион питания *поливитаминными препаратами специально разработанными для диализных пациентов*.

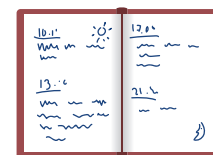
Все необходимые витамины лучше принимать в комплексе. Принимать витаминно-минеральные комплексы только после консультации с врачом.

Рекомендована посильная *ежедневная физическая нагрузка*: ходьба, физкультурные упражнения, при возможности – *плавание, лечебная йога, восточные танцы*. У лиц с высокой физической активностью более эффективно удаляются уремические токсины, снижается содержание фосфора в крови, отмечается улучшение контроля уровня артериального давления.

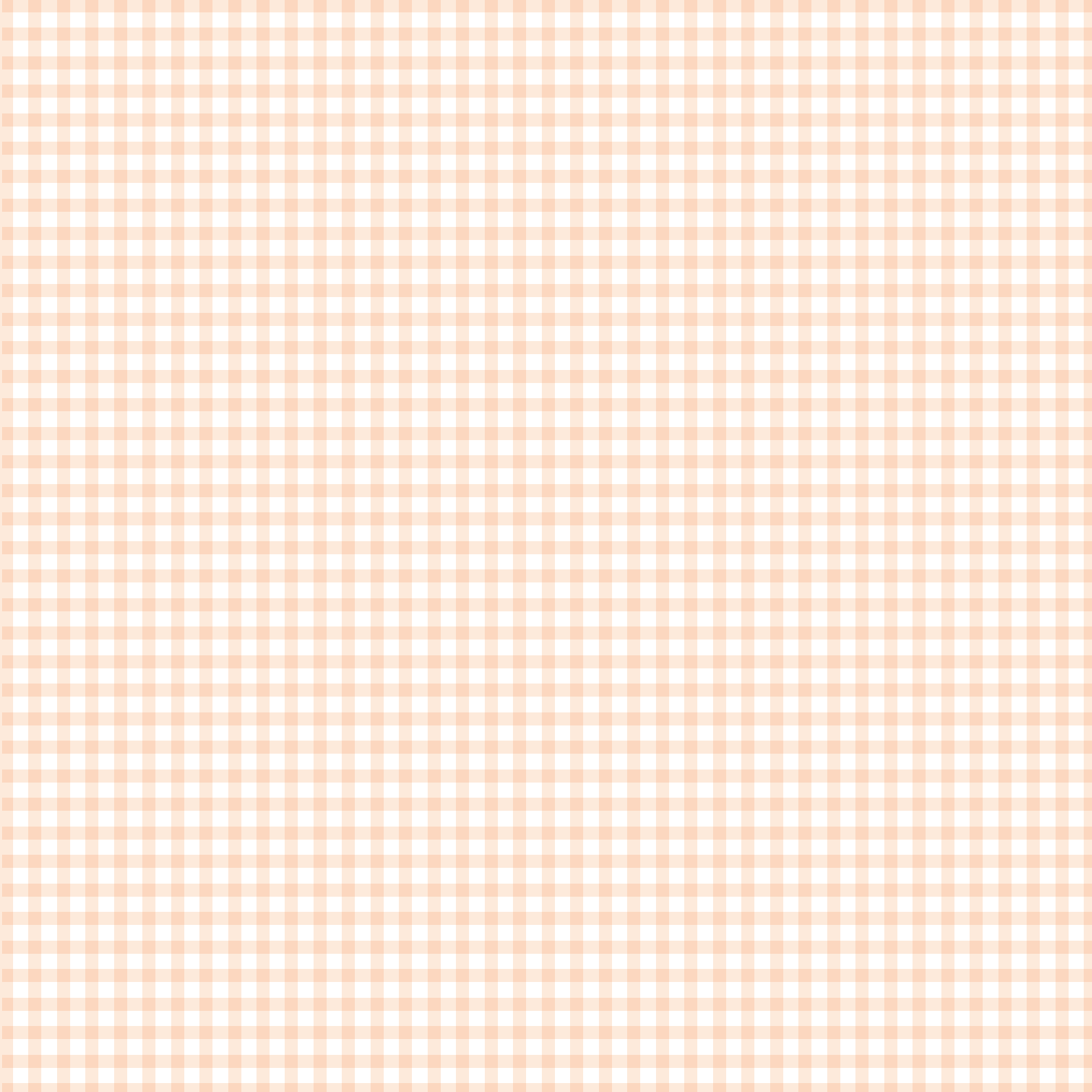


Оптимальный уровень *фосфора* в крови пациента, получающего диализ, не должен превышать *1.45 ммоль/л*. Фосфор выводится во время процедуры диализа, но его выведение может быть недостаточным. Поэтому, не забывайте принимать фосфат-связывающие препараты строго во время приема пищи, если они были назначены вашим лечащим врачом. Они свяжут избыток фосфора и выведут его из желудочно-кишечного тракта.

Не забывайте ежедневно заполнять *пищевой дневник* (перечислять все употребленные продукты и их количество). Данные дневника помогут вашему лечащему врачу контролировать необходимую энергетическую ценность, потребление белка и др.







Необходима консультация  
с квалифицированным диетологом  
и периодический контроль  
нутриционного статуса