



Пам'ятка пацієнту

Правильне харчування при хронічній хворобі нирок

При хронічній хворобі нирок залежно від втрати їх функції виникають певні харчові обмеження. Вони обумовлені зниженою здатністю нирок до виведення окремих речовин. Наприклад, при швидкості клубочкової фільтрації менше за 30 мл/хв уникайте продуктів, багатих на калій. Їжа з високим вмістом білка негативно впливає на структуру нирки. Тому **порада номер 1.**

Вміст білка в харчовому раціоні повинен становити 0,8 г/кг (малобілкова дієта), 2/3 його бажано приймати в першій половині доби, 1/3, переважно за рахунок молочного білка, — увечері. Це дозволяє гальмувати втрату функції нирок.

Проте для збереження функції нирок можна використовувати низькобілкову дієту — 0,3–0,4 г/кг, АЛЕ з додаванням незамінних кетокислот (**кетостерил**). Чим менше білка в харчуванні, тим активніше використовуються незамінні кетоамінокислоти, що мають у молекулі кисень замість атома азоту. Згідно з даними доказової медицини, застосування саме кетостерилу подовжує додіалізний період, знижує рівень сечовини й значно покращує якість життя.

Зазвичай кетостерил приймається із розрахунку одна таблетка на 5 кг маси тіла при швидкості клубочкової фільтрації менше за 25 мл/хв. Проте наш досвід свідчить про доцільність більш раннього застосування кетостерилу.

Сіль у харчовому раціоні. **Порада номер 2.**

Сіль значно обмежується лише при виражених набряках і сільчутливій формі гіпертензії. Більшості людей із хронічною хворобою нирок, особливо тим, хто отримує сечогінні (торасемід, фуросемід), доцільно вживати нормальну кількість солі для запобігання низькому вмісту натрію в крові (гіпонатріємії). При гіпонатріємії сечогінні перестають діяти.

І порада номер 3.

Режим харчування. Кількість прийомів їжі повинна бути зручною для вас, але не меншою від двох разів на добу. Пам'ятайте, що дещо зайва вага вам не заважає. Проте більше намагайтеся їсти в першій половині дня.

Підготував проф. Д. Іванов ■