ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

20.04.2020

Применение при лечении МКБ



Если у человека диагностировано хроническое заболевание почек, одним из самых разумных шагов к здоровому долголетию будет верная стратегия в пищевом поведении. Диет и номеров столов много, принцип их можно свести к «восполнить дефицит, предупредить переизбыток». В первую очередь, балансировка должна коснуться основных электролитов, от которых принципиально зависят основные жизненные функции% сердцебиение, проведение электрического импульса по нервам.

В случае заболевания почек может развиться накопление ряда веществ в организме:

жидкости.

Натрий.

Натрий – это металл, который позволяет регулировать потенциал на границе клетки, без которого становится невозможным обмен веществ между клетками и кровью. Избыток натрия приводит к накоплению молекул воды в тканях, например, к «почечным» отекам ног. Логично предположить, что при неполноценной работе почек следует ограничить поступление натрия с пищей: избегать досаливания еды; злоупотребления консервацией, фаст-фудами, колбасами, копченостями, приправами и соусами, в которых повышена концентрация соли с целью

повышения сроков хранения. Разумнее перейти на свежеприготовленную домашнюю еду, из приправ применять самостоятельно насушенные в сезон, не использовать заменители соли без назначения врача (у них высокая концентрация другого металла - калия), надо приучиться внимательно изучать состав на этикетках.

Калий.

Калий отвечает за расслабление

Калий – это металл, отвечающий за фазу расслабления мышц, нервов, сердца. Опасен как его избыток, так и недостаток. Калий выводится из организма почками. При наличии заболеваний последних можно прогнозируемо ожидать избыточное накопление или наоборот – недостаток. Содержание калия в крови с успехом регулируется диетой. Необходимо по показаниям или увеличить, или уменьшить потребление определенных калийсодержащих продуктов. Перечень их легко доступен в Интернет.

Фосфор.

Фосфор – минерал, имеющий важное значение в энергетике клетки, деятельности мозга, формировании зубов и костей. Фосфор человек черпает из продуктов животного происхождения, например, рыбы. В случае почечных заболеваний, может происходить избыточное накопление этого вещества и вымывание кальция из костей.

Кальций.

Кальций – это основной металл мантии земли. Его количество имеет принципиальное значение для работы нервной системы, формирования твердых тканей организма. При плохой работе почек кальций может откладываться как в самих почках, так и на стенках кровеносных сосудов, в суставах, мышцах, сердце – там, где ему не следует накапливаться. Чтобы предупредить вымывание кальция, следует с осторожностью относиться к потреблению бобовых, рыбы, орехов, семян зерновых, кока-колы, содержащей ортофосфорную кислоту, за счет которой мы чувствуем прилив сил. При необходимости, лечащий врач может назначить специальные препараты, связывающие фосфор.

Белки.

Белки совершенно необходимы человеку для роста и развития, формирования мышц, заживления ран, борьбе с инфекцией. Высокое количество животного белка содержит красное мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Поставщиками растительного белка являются овощи, зерновые, орехи.

В случае имеющихся проблем с почками, чрезмерное потребление белка может принести не пользу, а вред, привезти к началу подагры, увеличить нагрузку на почки вплоть до развития недостаточности.

Потребление жидкости.

При легких средних стадиях болезней почек потребление воды обычно не ограничивают. Если человек наблюдает, что начинаются отеки, потребуется регламентирование питья. Для начала рекомендуется каждый день набирать в кувшин разрешенное количество воды и выпивать его в течение дня. Если было употребление чая или кофе, из кувшина следует отлить соответствующий объем.

Коррекционные меры должны сопровождаться заботой о здоровье самих почек, профилактированием прогрессирования заболевания и развитием осложнений. С этой целью оптимальным средством будет натуральное, безопасное для длительного приема и проверенное рядом исследований и практикой. На одном из таких средств рекомендуется остановиться – КЕДЖИБЕЛИНГ МАКС.