

4.- Aspectos culinarios.

Para eliminar parte del potasio de los alimentos, es muy importante seguir las siguientes recomendaciones:

- **Verduras y hortalizas.** Se deben trocear y mantener en remojo al menos 8 horas antes de su consumo. Tener la precaución de cambiar el agua a media cocción y no tomar el caldo restante de ésta.
- **Patatas.** Trocear como se deseen consumir y mantener a remojo al menos 8 horas antes del mismo. Su ingesta se reducirá solamente una vez al día (debido a su contenido en potasio) y no hacerlo junto a legumbres.
- **Frutas.** Pueden cocerse para su consumo y así se eliminará su contenido en potasio, tirando el agua de cocción. Las frutas en almíbar tienen menos potasio, pero no debe consumirse el almíbar.
- **Legumbres.** Mantener en remojo al menos 12 horas antes de su consumo, y al cocerlas cambiar el agua a media cocción, no tomando el caldo restante de la misma.
- **Productos integrales.** Debe evitar su consumo por su alto contenido en potasio y fósforo.
- Introducir en la dieta **pan sin sal.**
- **Condimentos.** Para paliar la falta de sal, pueden utilizarse los siguientes condimentos: limón, ajo, perejil, orégano, vinagre, pimentón, laurel, tomillo, mostaza en grano, hierbas aromáticas, vainilla y canela.
- Se puede utilizar todo **tipo de preparación.** Cocido, plancha, frito, papillot, horno, estofados...
- No utilizar NUNCA **pastillas de caldo** por su altísimo contenido en sal.
- No tomar **conservas ni comida precocinada** por su alto contenido en sal.
- No tomar **EMBUTIDOS** con sal.
- La **sal de herbolario** está prohibida por su alto contenido en potasio.
- El **café** no está prohibido pero si restringido, pregunte al personal de hemodiálisis.
- No tome **ALCOHOL** sin preguntar al personal de hemodiálisis.

Bibliografía.

- Consejos dietéticos para el paciente en Diálisis. SEDEN.
- Generalidades de Nefrología clínica. Logoss 2ª edición.
- Alimentos saludables para la Hemodiálisis. Art. American Kidney Fund.
- Nefrología Clínica. Luís Hernández Avedaño. Edit. Panamericana.



Más información

Teléfono Unidad Hemodiálisis

950 02 27 56

Correo electrónico

hemoponiente@hotmail.com

www.ephpo.es



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS AL PACIENTE CON INSUFICIENCIA RENAL EN PROGRAMA DE HEMODIALISIS



UNIDAD DE HEMODIÁLISIS



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

1.- Introducción.

La nutrición es la base de la prevención, pero también es un arma terapéutica fundamental en una gran diversidad de enfermedades.

El problema concreto en caso del enfermo renal, en programa de hemodiálisis, es que su nutrición no es sencilla. Esto conlleva pues a un incorrecto aporte de nutrientes, que no sólo afecta a su función renal, sino a su propio estado nutricional, lo que repercutirá en su estado de salud.

Los riñones son órganos con importantes funciones, entre las cuales está su capacidad para mantener el equilibrio hidroelectrolítico y su capacidad para eliminar productos de desecho a través de la orina. Entre estos productos se encuentran el sodio, el potasio, el fósforo y la urea. Con una dieta adecuada se puede reducir la cantidad de desechos que se acumulan en su cuerpo.

Cuando los riñones no funcionan correctamente, no producen orina, por lo que se acumula en el organismo, pudiendo provocar hipertensión, inflamación de tejidos, fallos en el corazón e incluso edema pulmonar (al acumularse líquido en los pulmones).

2.- Objetivos.

1. Mantener un adecuado estado nutricional.
2. Estabilizar la progresión de la Insuficiencia Renal. (I.R.)
3. Reducir la toxicidad urémica.
4. Reducir las alteraciones metabólicas secundarias al daño renal.

Recomendaciones dietéticas al paciente con insuficiencia renal en programa de Hemodiálisis

3.- La dieta en Hemodiálisis.

1. Aporte energético.



El aporte energético debe ser adecuado para mantener un peso saludable y estable, y para que las proteínas ingeridas no se utilicen con fines energéticos. Las recomendaciones establecidas para el paciente renal oscilan entre 30-35 Kcal., teniendo en cuenta la actividad física realizada.

2. Aporte de proteínas.



Las recomendaciones establecidas para la ingesta de proteínas garantizan que usted no sufra desnutrición. Son aportadas por alimentos de origen animal como huevos, carnes, pescados, leche y derivados, y alimentos de origen vegetal como cereales, legumbres, patatas.

En consulta prediálisis le han recomendado disminuir la ingesta de proteínas para enlentecer la progresión de la IR. ¡Ahora es el momento de olvidarlo!

3. Aporte de hidratos de carbono.



Los hidratos de carbono deben proporcionar la mitad del total energético. Son aportados por alimentos como cereales, patatas, legumbres y verduras.

4. Aporte de potasio.



El riñón es la principal vía de eliminación de potasio y su acumulación puede provocar graves arritmias cardíacas e incluso la muerte. Debe controlarse por tanto su ingesta debido a que se encuentra en casi todos los alimentos. La cantidad a consumir será entre 2300-2700 mg/día. Se encuentra en frutas y verduras.

UNIDAD DE HEMODIÁLISIS.

5. Aporte de fósforo.



El fósforo es un mineral presente en muchos alimentos. La retención del mismo es una complicación frecuente en la I.R.C. y puede provocar problemas cardíacos y en los vasos sanguíneos, al depositarse junto al calcio en los mismos. Su consumo debe restringirse entre 600-1200 mg/día.

6. Aporte de calcio.



En la I.R.C. los requerimientos de calcio están aumentados ya que su absorción intestinal está disminuida, por falta de VitD. Las dietas habitualmente prescritas son bajas en calcio, ya que alimentos ricos en éste, lo son también en fósforo y potasio por tanto en muchas ocasiones su tratamiento se complementará con VitD y medicamentos que aportan calcio y atrapan fósforo en el intestino. Su consumo oscila entre 1500-2000 mg/día.

7. Aporte de líquidos.



Demasiados líquidos en el organismo puede resultar peligroso. Muchos alimentos contienen agua. Su consumo recomendado es de 500 ml / día (2 vasos entre diálisis) más el volumen de orina residual, por eso le aconsejamos que mida con frecuencia lo que orina en 1 día. De este modo la ganancia de peso interdialítica no superará los 2 kg.

1 litro de agua/líquido pesa un kilo

8. Aporte de vitaminas.



En la I.R.C. existe el riesgo de deficiencia en vitaminas hidrosolubles, especialmente ácido fólico, vitamina B6, B12 y vitamina C, por lo que resulta necesario el aporte de un complejo vitamínico perteneciente al grupo B. Las vitaminas liposolubles las contienen los alimentos y no hay que suplementarlas. No se aconseja la leche desnatada salvo que se le indique lo contrario.