



Питание и хроническое заболевание почек



Инициатива качественного контроля последствий заболевания почек (NKF-K/DOQI™), созданная National Kidney Foundation

В рамках Инициативы качественного контроля последствий заболевания почек (NKF-KDOQI), созданной National Kidney Foundation, разрабатываются руководства по клинической практике в целях улучшения состояния больного после перенесенного заболевания. Информация в настоящем буклете основана на рекомендациях настоящих руководств. Цель руководств — не описать стандартный способ лечения, но предоставить необходимую информацию и оказать содействие врачу или лечащему вас коллективу в выборе подходящего для вас курса лечения. Руководства могут получить врач и сотрудники больницы. При возникновении вопросов относительно этих руководств проконсультируйтесь с врачом.

Стадии хронического заболевания почек (ХЗП)

В феврале 2002 г. National Kidney Foundation опубликовала руководства по клиническому лечению хронического заболевания почек. С помощью этих руководств врач определяет стадию заболевания почек на основе нарушений функции почек и уровня клубочковой фильтрации (УКФ), который является показателем уровня функционирования почек. Курс лечения выбирается с учетом стадии заболевания почек. (См. таблицу ниже.) При возникновении вопросов о стадии заболевания почек или курсе лечения проконсультируйтесь с врачом.

Стадии заболевания почек		
Стадия	Описание	Уровень клубочковой фильтрации (УКФ)*
1	Нарушение функции почек (например, присутствие в моче белка) при нормальном УКФ	90 или выше
2	Нарушение функции почек при умеренном снижении УКФ	60–89
3	Снижение УКФ наполовину	30–59
4	Сильное снижение УКФ	15–29
5	Почечная недостаточность	Менее 15

Больной, которому пересадили почку

больной, проходящий курс диализа (гемодиализ, перитонеального диализа)

* На основании УКФ врач определяет качество функции почек. По мере прогрессирования хронического заболевания почек наблюдается снижение УКФ.

Содержание

Питание и хроническое заболевание почек	4
Изменение рациона.....	5
Получение необходимого количества калорий	6
Получение необходимого количества белков.....	8
Другие важные питательные вещества в рационе	9
■ Натрий	9
■ Фосфор.....	10
■ Кальций.....	10
■ Калий	11
■ Жидкость.....	12
■ Витамины и минеральные вещества	12
Анализ требований к специальной диете	14
■ Диабет и специальная диета.....	14
■ Вегетарианские диеты.....	14
Как проверить качество питания.....	15
■ Опросы по диете и ведение дневников питания.....	15
■ Лабораторные анализы на содержание белков	15
□ Сывороточный альбумин	15
□ СБА (PNA — protein nitrogen appearance — содержание белкового азота)	15
□ Анализ качества питания	16
Другие источники.....	17

Питание и хроническое заболевание почек

При хроническом заболевании почек следует соблюдать диету, что является важной составляющей курса лечения. При осложнении заболевания почек рацион может изменяться. Необходимо сдавать ряд анализов для отслеживания общего качества питания. Врач может направить вас к специалисту-диетологу, который поможет разработать схему диеты и подобрать правильные продукты питания и их количество. В настоящем буклете рассматриваются вопросы, которые должны быть учтены при составлении диеты:

- необходимое количество калорий и белков
- другие важные питательные вещества в рационе
 - натрий
 - фосфор
 - кальций
 - калий
 - жидкость
 - витамины и минеральные вещества
- поддержание приемлемого веса
- анализ требований к специальной диете
 - диабет
 - вегетарианские диеты
- как проверить качество питания
- другие полезные источники

Этот буклет предназначен для взрослых людей, страдающих хроническим заболеванием почек, которые не проходят процедуру диализа и не подвергались пересадке почки. Информация основана на рекомендациях, разработанных в рамках Инициативы качественного контроля последствий заболевания почек, созданной National Kidney Foundation, в помощь врачам для оказания высококачественных медицинских услуг. Если вы уже проходили процедуру гемодиализа, см. буклет National Kidney Foundation *Nutrition and Hemodialysis (Питание и гемодиализ)*. Если вы проходите лечение в отделении перитонеального диализа, см. буклет *Nutrition and Peritoneal Dialysis (Питание и перитонеальный диализ)*. Если вам пересадили почку, см. буклет *Nutrition and Transplantation (Питание и пересадка почки)*.

Изменение рациона

У больных, страдающих хроническим заболеванием почек, рекомендованный рацион может изменяться в зависимости от качества функции почек. Качество функции почек лучше всего отслеживать на основании уровня клубочковой фильтрации, или УКФ. Врач определяет приемлемый для вас УКФ на основании результатов обычного анализа крови на содержание креатинина, а также с учетом возраста, пола и параметров тела. В случае прогрессирования заболевания почек и постепенного снижения УКФ количество белков, калорий и других питательных веществ в рационе изменяется в целях удовлетворения меняющихся потребностей. Если со временем потребуется диализ или пересадка почки, то диета будет составляться на основе выбранного вами курса лечения. Врач может направить вас к специалисту-диетологу, который расскажет о необходимых изменениях рациона и поможет подобрать правильные продукты питания.



Получение необходимого количества калорий

Потребление достаточного количества калорий важно для хорошего состояния здоровья в целом и отличного самочувствия. Калории содержатся во всех употребляемых продуктах питания. Их важность заключается в следующем:

- снабжение организма энергией
- помощь в поддержании приемлемого веса
- помощь организму в переработке белков для роста мышечной массы и тканей

Если в рекомендованном рационе предусмотрено сокращение потребления белка, то, возможно, также потребуются сократить употребление продуктов, являющихся основными источниками калорий. В результате может возникнуть необходимость в получении дополнительных калорий, поступающих в организм с другими продуктами питания. Врач может направить вас к специалисту-диетологу, который поможет разработать схему диеты на каждый день и подобрать продукты с нужным количеством калорий. Диетолог может порекомендовать продукты с содержанием простых углеводов, например сахар, джем, желе, леденцы, мед и сироп. Большое количество калорий содержится также в жирах, например в мягком маргарине, и маслах, например в масле канولا или оливковом масле, с низким содержанием жира и без холестерина. Необходимо обсудить с диетологом источники необходимого количества калорий и контролировать уровень сахара в крови при заболевании диабетом.

Поддержание приемлемого веса также важно. Больные с хроническим заболеванием почек, как правило, имеют недостаток веса либо их вес остается без изменений. Для снижения веса необходимо также проконсультироваться с диетологом, который подскажет правильный способ постепенного снижения веса без риска для здоровья.

Необходимые меры

- Попросите врача направить вас к специалисту-диетологу, специализирующемуся на составлении диеты для больных с заболеванием почек.



- Попросите диетолога разработать схему диеты и подобрать продукты с нужным количеством калорий.
- Ежедневно ведите дневник потребляемых продуктов питания. Регулярно показывайте его диетологу.
- Обсудите с лечащим врачом и диетологом вес, который наиболее приемлем для вас, и взвешивайтесь каждый день по утрам.
- При слишком интенсивной потере веса попросите диетолога подобрать продукты для получения дополнительных калорий.
- При слишком медленном снижении большого количества веса попросите совета у диетолога, как сократить ежедневный прием калорий и увеличить активную деятельность наиболее безопасным для организма способом.
- При интенсивном увеличении веса проконсультируйтесь с врачом. Резкое увеличение веса на фоне отеков, одышки и повышения артериального давления может быть признаком содержания в организме излишнего количества жидкости.

Получение необходимого количества белков

Потребление пищи с правильным количеством белков важно для хорошего состояния здоровья в целом и отличного самочувствия. Белки необходимы для:

- роста мышечной массы
- восстановления тканей
- повышения иммунитета

Врач может порекомендовать диету с ограниченным количеством белков. При ее соблюдении возможно сокращение продуктов распада в крови и поддержание функции почек в течение длительного времени.

Белки поступают из двух источников. Белки должны поступать в организм из обоих источников ежедневно:

- Пища животного происхождения, например яйца, рыба, курица, красное мясо, молочные продукты и сыр.
- Пища растительного происхождения, например овощи и зерновые культуры.

Необходимые меры

- Проконсультируйтесь с диетологом на предмет количества белков, необходимого вам в день.
- Показывайте диетологу ежедневный дневник питания и обсуждайте с ним, правильное ли количество белков вы получаете.

Лечение у диетолога

Вас может несколько смутить множество новой информации о заболевании почек и его лечении. Возможно, появится много вопросов о рационе. Вам всегда окажут помощь. Врач может направить вас к специалисту-диетологу, специализирующемуся на лечении почек. Диетолог ответит на вопросы о диете, поможет разработать схему диеты и подобрать правильные продукты питания и их количество.

Другие важные питательные вещества в рационе

Чтобы всегда быть в форме, необходимо внести изменения в диету и пересмотреть количество потребляемых питательных веществ, рассмотренных ниже. Диетолог поможет разработать схему диеты и рассчитать нужное количество каждого вещества.

Натрий

Заболевание почек, повышенное артериальное давление и содержание натрия, как правило, тесно взаимосвязаны. Поэтому, возможно, потребуется ограничить употребление натрия в рационе. Врач сообщит, если это необходимо. Диетолог научит выбирать продукты питания с низким содержанием натрия. Возьмите за правило читать информацию на этикетках продуктов питания, чтобы в магазинах покупать продукты только с низким содержанием натрия. Натрий — это минеральное вещество, которое естественным образом попадает в продукты питания. В большом количестве натрий содержится в столовой соли и продуктах питания с добавлением соли, например в следующих продуктах:

- приправы: соевый соус, соус терияки и чесночная или луковая соль
- большинство консервированных продуктов и некоторые замороженные продукты
- обработанное мясо, например ветчина, бекон, колбаса и тонкие ломтики холодного вареного мяса
- соленая закуска, например чипсы и крекер
- блюда в ресторанах и еда на вынос
- консервированные или дегидратированные супы (например, лапша быстрого приготовления в упаковках)

Возможно, потребуется ограничить употребление соленых продуктов с большим содержанием калия. Обсудите этот вопрос с лечащим врачом и диетологом.

СОВЕТ

Для придания блюдам вкуса добавляйте свежие или засушенные травы и специи вместо столовой соли. Кроме того, для вкуса можно добавлять немного соуса на основе жгучего перца или выжимать лимонный сок.

Фосфор

Если почки не выводят достаточное количество фосфора из крови, то уровень фосфора в крови становится слишком высоким. В результате высокого уровня фосфора в крови могут возникать зуд кожи и снижение количества кальция в костях. Кости могут ослабнуть и легко ломаться. Употребление меньшего количества продуктов питания с высоким содержанием фосфора поможет снизить уровень фосфора в крови. Диетолог поможет подобрать продукты питания с низким содержанием фосфора.

В больших количествах фосфор содержится в следующих продуктах питания:

- молочные продукты, например молоко, сыр, запеканка, йогурт и мороженое
- сушеные бобы и горох, например фасоль, лущеный горох и чечевица
- орехи и арахисовое масло
- напитки, например горячий шоколад, пиво и темные сорта кока-колы

Врач может также назначить лекарства, называемые фосфатными связующими веществами, которые необходимо принимать во время еды.

СОВЕТ

Употребление сливок не на основе молока или рекомендованных заменителей молока — хороший способ сократить количество фосфора в рационе.

Кальций

Кальций — это минеральное вещество, отвечающее за укрепление костей. Однако продукты питания с высоким содержанием кальция также богаты и фосфором. Для оптимального содержания в организме кальция и фосфора и предотвращения снижения количества кальция в костях необходимо соблюдать диету, в которой ограничено употребление продуктов питания, богатых фосфором, а также принимать фосфатные связующие вещества. Врач может назначить добавки с содержанием кальция и особенно



порекомендовать принимать витамин D. Принимайте только добавки и лекарства, выписанные врачом.

Калий

Калий — это важное минеральное вещество в крови, отвечающее за надлежащую работу мышц и сердца. Слишком низкое или высокое содержания калия в крови может быть опасным для здоровья. Потребность изменить количество продуктов питания с высоким содержанием калия в рационе зависит от стадии заболевания почек, а также от того, принимаете ли вы лекарства, которые изменяют уровень калия в крови. (Дополнительные сведения о стадиях хронического заболевания почек см. в таблице на форзаце обложки. Вы также можете связаться с NKF, чтобы получить публикацию *About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families* (О хроническом заболевании почек: руководство для больных и членов их семей). (Английский: 11-50-0160; испанский: 11-50-0166). Спросите у врача, в норме ли в вашей крови уровень содержания калия. Врач может назначить добавки с содержанием калия или другие



лекарства, стабилизирующие количество калия в крови. Принимайте только добавки, выписанные врачом. Диетолог поможет разработать схему диеты и подобрать правильные продукты для достижения нужного уровня калия в организме.

Жидкость

В целом на ранних стадиях заболевания почек не нужно ограничивать количество употребляемой жидкости. (Чтобы узнать стадию заболевания, проконсультируйтесь с врачом либо свяжитесь с NKF для получения дополнительных сведений.) При осложнении заболевания почек врач сообщит, когда нужно ограничить употребление жидкости и каков ее необходимый объем в течение дня.

Витамины и минеральные вещества

Витамины и минеральные вещества ежедневно поступают в организм из различных продуктов питания. При ограниченной диете следует принимать особые витамины или минеральные вещества. Принимайте только витамины и минеральные вещества, выписанные врачом. Некоторые витамины и минеральные вещества противопоказаны больным с хроническим заболеванием почек. Кроме того, необходимо

проконсультироваться с врачом, прежде чем принимать лечебные средства на основе трав, поскольку некоторые из них противопоказаны больным с заболеванием почек. Приготовление пищи с использованием трав безопасно для здоровья, их можно использовать вместо соли для придания блюдам вкуса. Спросите у лечащего врача и диетолога, какие витамины и минеральные вещества подходят для вас.

Необходимые меры

- Спросите у лечащего врача и диетолога, прием каких питательных веществ необходимо ограничить в рационе.
- Попросите диетолога разработать схему диеты и рассчитать нужное количество каждого питательного вещества в рационе на каждый день.
- Возьмите за правило читать информацию на этикетках продуктов питания, чтобы в магазинах покупать продукты только с низким содержанием натрия.
- Проконсультируйтесь с диетологом на предмет трав и специй, которые можно использовать вместо столовой соли для придания блюдам вкуса.
- Принимайте только добавки, лекарства, витамины и минеральные вещества, выписанные врачом.

Советы по соблюдению диеты

- Сливки не на основе молока можно использовать вместо молока для приготовления каш на основе зерновых культур, кофе и различных соусов.
- На этикетках продуктов питания приводится информация о содержании питательных веществ, которые следует употреблять в рационе. Для получения дополнительных сведений просматривайте этикетки и консультируйтесь с диетологом.
- Травы, специи, столовое вино и специальный уксус можно использовать вместо соли для придания блюдам вкуса. Покупайте или выращивайте свежие травы. Попросите диетолога составить список трав и специй, которые можно использовать для приготовления различных типов блюд.



Анализ требований к специальной диете

■ **Диабет и специальная диета**

При развитии заболевания почек у больных диабетом в рацион может потребоваться внести только незначительные изменения для достижения необходимого результата. Если врач рекомендует ограничить употребление белков, то в рацион требуется включить продукты питания с высоким содержанием углеводов и жиров, чтобы организм получал достаточное количество калорий. Консультируйтесь с диетологом и разработайте с ним схему диеты, которая подойдет именно вам. Как можно чаще проверяйте уровень сахара в крови, и если он слишком высокий или низкий, обращайтесь к врачу.

■ **Вегетарианские диеты (диеты на основе продуктов растительного происхождения)**

Большинство вегетарианских блюд содержит низкое количество белков. Потребление достаточного количества калорий важно для использования организмом этого низкого количества белков,

отвечающих за рост мышечной массы, заживление ран и повышение иммунитета. Попросите диетолога порекомендовать овощи с содержанием белков, но небольшим количеством калия и фосфора. Кроме того, отслеживайте с диетологом уровень содержания белка в крови (альбумина) для контроля количества потребляемых белков и калорий.

Как проверить качество питания

Лечащий врач и диетолог могут несколькими способами определить, правильное ли количество белков и калорий вы употребляете. В этом разделе описаны эти анализы и методы. При осложнении заболевания почек и/или изменении качества питания необходимо сдавать эти анализы чаще. Поговорите с лечащим врачом и диетологом о результатах анализов. Если результаты не очень хорошие, узнайте способы улучшить их. Результаты также можно отслеживать по лабораторному журналу диализа, который можно получить, позвонив в National Kidney Foundation по бесплатному номеру 800.622.9010.

■ *Опросы по диете и ведение дневников питания*

Время от времени диетолог должен обсуждать с вами диету. Он может попросить вести записи употребляемых продуктов питания. При недостаточном потреблении белков, калорий или других питательных веществ диетолог порекомендует другие продукты питания для улучшения рациона.

■ *Лабораторные анализы на содержание белков*

Сывороточный альбумин

Альбумин — белок, содержащийся в крови. Содержание альбумина определяется по анализу крови. Слишком низкий уровень содержания означает, что вы потребляете недостаточное количество белков и/или калорий. При снижении уровня альбумина повышается риск развития инфекции, госпитализации и плохого самочувствия в целом.

нБВА (нPNA — normalized protein nitrogen appearance — нормализованный белковый эквивалент выведения азота)

Это другой способ определить, правильное ли количество белков вы потребляете. Показатель нБВА определяется на основе лабораторных анализов мочи и крови. На основании показателя нБВА определяется содержание белков в организме.

Анализ качества питания

Для оценки нарушений питания диетолог может использовать метод «Субъективная общая оценка» (СОО). Он включает в себя опрос больного об употребляемых продуктах питания, а также отслеживание мышечной и жировой массы в организме. По результатам проверки диетолог принимает решения:

- об изменении веса больного
- об изменении тканей на лице, руках, кистях, плечах и ногах
- о приеме пищи
- об уровнях активной деятельности и ее интенсивности
- о нарушениях в питании, которые могут возникнуть

Необходимые меры

- Спросите у лечащего врача и диетолога, какие анализы нужно сдавать для проверки качества питания.
- Отслеживайте результаты анализов, записывая их в карту отчета. Обсудите результаты анализов с лечащим врачом и диетологом.

Другие источники

Существуют другие полезные обучающие источники по интересующим вас темам. Различные вопросы рассматриваются в публикациях National Kidney Foundation:

Общая информация

About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families (О хроническом заболевании почек: руководство для больных и членов их семей)
(Английский: 11-50-0160; испанский: 11-50-0166)
Choosing a Treatment for Kidney Failure (Выбор курса лечения при пересадке почки) (11-10-0352) *Kidney Transplant (Почечная недостаточность)* (11-10-0304)

Питание

Enjoy Your Own Recipes Using Less Protein (Блюда собственного приготовления с низким содержанием белков) (проспект)
How to Increase Calories In Your CKD Diet (Как увеличить калории в рационе при ХЗП) (проспект)
Dining Out With Confidence: A Guide for Kidney Patients (Питание вне дома — здоровое питание: руководство для больных с заболеванием почек) (11-10-0405)
Nutrition and Transplantation (Питание и пересадка) (11-10-0404)
Nutrition and Hemodialysis (Питание и гемодиализ) (11-50-0136)
Nutrition and Peritoneal Dialysis (Питание и перитонеальный диализ) (11-10-0140)
Phosphorus and Your CKD Diet (Фосфор и рацион при ХЗП) (проспект)
Potassium and Your CKD Diet (Калий и рацион при ХЗП) (проспект)
Keep Sodium Under Control: How to Spice Up Your Cooking (Контроль потребления натрия: какие специи использовать) (проспект)
Use of Herbal Supplements in Chronic Kidney Disease (Добавки из трав при хроническом заболевании почек) (проспект)
Vitamins and Minerals in Kidney Disease (Витамины и минеральные вещества при заболевании почек) (проспект)

Более 20 миллионов американцев — один больной на девять взрослых людей — страдают хроническим заболеванием почек, и большинство из них даже не подозревают об этом. Другие 20 миллионов подвержены повышенному риску развития заболевания. NATIONAL KIDNEY FOUNDATION, крупнейшая благотворительная организация в области здравоохранения, стремится предупредить развитие заболеваний почек и мочевых путей, улучшить здоровье и благополучие отдельных лиц и семей, подвергшихся этим заболеваниям, и увеличить банк всех органов, доступных для пересадки. Через свои представительства по всей стране наш фонд осуществляет программы в области исследований, профессионального образования, предоставления медицинского обслуживания и услуг взаимопомощи, государственного образования и донорства органов.

Обучение по вопросам сокращения риска развития ХЗП и лечения



PARTNERS IN EDUCATION



National Kidney Foundation
 30 East 33rd Street
 New York, NY 10016
 800.622.9010

www.kidney.org