

National Kidney
Foundation™

Питание вне дома — здоровое питание

Руководство для больных с заболеванием почек



Многим людям нравится питаться вне дома. В этом руководстве содержатся советы, следуя которым вы будете получать удовольствие от любого приема пищи, даже если питаетесь по специальной диете. Начните с изучения прописанной диеты и попросите диетолога дать вам советы или рекомендации. Если необходимо ограничить потребление натрия, калия, фосфора или белков, то с помощью информации в этом буклете вы сможете правильно подобрать питание в соответствии с целями диеты.

Заблаговременное планирование

Если вы собираетесь ужинать вне дома, то соответствующим образом спланируйте время для завтрака и обеда дома. Сократите порции и употребление продуктов питания с высоким содержанием натрия и калия в течение дня. Заранее позвоните в ресторан, чтобы узнать меню и способ приготовления блюд. Объясните, что вы придерживаетесь специальной диеты. Сегодня у многих ресторанов есть веб-сайты, где перечислены блюда, входящие в меню.

Выберите ресторан, где вы можете легко подобрать блюда, наиболее подходящие для вашей диеты. Рекомендуется посещать рестораны, где блюда готовятся на заказ. Их работники привыкли к особым требованиям клиентов в плане выбора блюд и способов их приготовления. Однако заказ во многих ресторанах подобного типа требуется делать по меньшей мере за 24 часа.

Выбор

Внимательно просмотрите меню. Попросите официанта подробнее рассказать об ингредиентах, которых вы не знаете. Отдельно спросите о способе приготовления или подачи блюд. Возьмите основное блюдо на двоих с другом или членом семьи.

Примеры специальных заказов

Приправа для салатов, подливки или соусы: «...с краю тарелки».

Приготовленные на гриле, быстро зажаренные в малом количестве жира или запеченные блюда: «Без соли, пожалуйста».

Азиатская кухня: «...без ГН (глутамат натрия)».

Сандвичи или гамбургеры: «...без сыра». «Горчица и кетчуп с краю тарелки».

Ограничение употребления белков

Если в соответствии со специальной диетой необходимо ограничение употребления белков, то можно попросить половину порции основных блюд, в состав которых входят мясо, птица, рыба или сыр. Можно взять основное блюдо на двоих со спутником. С другой стороны, можно взять оставшуюся часть основного блюда домой в специальном пакете.

Обратите внимание, что белок содержится в сыре и сливочных соусах; в блюдах, приготовленных из молока, орехов и яиц; в вегетарианских блюдах, в состав которых входят сушеные бобы или чечевица.



Инструкции по особому питанию и блюдам

Завтрак: завтрак может быть самым подходящим приемом пищи для выхода в ресторан. Многие рестораны предлагают блюда к завтраку на выбор.

Завтрак

Рекомендуемый выбор	Нерекомендуемый выбор
Яичница, приготовленная на заказ	Обжаренные либо соленые мясо или рыба, например ветчина, колбаса, копченая лососина и бекон по-канадски. Ограничивайте себя 2 кусками бекона
Омлеты с овощами с низким содержанием калия, например плодами из семейства тыквенных, или грибами	Омлеты с сыром или вышеуказанным мясом; сэндвичи, приготовленные предприятиями быстрого питания, кукурузные лепешки тортилья к завтраку
Тосты, рогалики, оладьи, круассаны, кексы без начинки или кексы голубикой	Печенье и кексы, приготовленные на отрубях
Блины, вафли, французские тосты	Жареный картофель по-домашнему или мелко нарезанный картофель, обжаренный до хрустящей коричневой корочки
Маргарин, желе, мед, корица, сахар и сироп	Кленовый сироп или подливка без добавок
Фрукты и соки с низким содержанием калия, например яблочное пюре или яблочный сок	Фрукты и соки, например апельсиновый сок или половинка свежего грейпфрута
Каши на основе зерновых культур в горячем или холодном виде	Каши на основе зерновых культур с отрубями, гранола с орехами, семенами или пшеничным зародышем
Пончики, датская выпечка, конфеты	Выпечка с орехами, покрытыми шоколадом, кокосовой стружкой или карамелью

Напитки:

СОВЕТ: старайтесь ограничивать прием жидкости в течение дня, чтобы позволить себе выпить несколько больше за ужином вне дома.

- Рассчитайте количество жидкости, которое можно выпить во время еды.
- Продумайте время употребления жидкости: до, во время или после еды. Не пейте в другое время.
- Выбирайте напитки с низким содержанием калия и фосфора. (Попросите диетолога дать ряд особых рекомендаций.)
- Попросите, чтобы в ваш стакан или чашку не доливали. Заказывайте напитки в стакане, а не в кувшине.
- Выжмите дольку лимона в воду, что поможет утолить жажду.
- Переверните чашки или стаканы вверх дном, прежде чем их наполнят, либо попросите унести их.
- По окончании приема пищи отодвиньте стакан или чашку от тарелки, чтобы их не наполнили снова.

Напитки

Рекомендуемый выбор	Нерекомендуемый выбор
Коктейли из содовой воды с имбирным элем, тоником или безалкогольными напитками (кроме кока-колы)	Коктейли из фруктового, томатного сока, овощной смеси, молока, сливок или мороженого
Красное или белое вино с умеренным количеством калия (вместо фрукта)	Пиво
Безалкогольные напитки, кроме кока-колы, например Sprite, Seven-Up или апельсиновая газированная вода	Все виды колы
Чай со льдом или кофе глясе	Какао, молоко, молочные коктейли, коктейли с какао
Лимонад, напиток со вкусом лайма, вода	Апельсиновые нектары, томатный сок, овощной сок

Закуски:

- Перед приемом пищи употребляйте свежие, легкие продукты без повышенного содержания соли или жидкости в качестве закуски.
- Закуску с высоким содержанием белков можно выбрать в качестве основного блюда. Как правило, берут порции меньшего размера и меньшей стоимости. Некоторые примеры приведены ниже, однако они могут изменяться в зависимости от типа ресторана.

Салаты и меню салатов:

- Салаты часто включаются в список закусок. При выборе салата руководствуйтесь рекомендациями в отношении разрешенных к употреблению фруктов и овощей.
- Попросите положить приправу с краю тарелки, чтобы вы могли следить за съеденным количеством. В качестве приправы всегда хороши оливковое масло и уксус. Можно принести с собой приправу с низким содержанием натрия. В качестве приправы можно использовать обильно выжатый в салат сок лимона или лайма.
- Если в списке меню их нет, то спросите официанта, из каких овощей и фруктов приготовлен салат. Часто салаты готовятся по желанию клиента, поэтому, как правило, можно делать специальные заказы. Некоторые примеры приведены на стр. 7.



Закуски

Рекомендуемый выбор	Нерекомендуемый выбор
Овощной салат: салат-латук, капуста, свекла, цветная капуста, сельдерей, огурец, пахизизус, лук, зеленый горошек, редиска, брюссельская капуста, сладкий перец	Шпинат, томат, авокадо, артишок, фасоль, турецкий горох, семена, орехи
Салат из капусты, моркови, лука, заправленный майонезом	Картофельный салат
Свекольный салат	Салат из трех бобов
Салат из пасты, салат из макарон	Греческий салат с маслинами, салат из маслин, соусы, рассолы
Ваза с фруктами или фруктовый салат: ассорти из консервированных фруктов, консервированные персики или груши, свежий или консервированный ананас, мандарины	Салат из арбуза, апельсинов, бананов, киви, сушеных фруктов
Салаты с желатином (из фруктов или овощей с низким содержанием калия или без него)	



Салаты

Рекомендуемый выбор	Нерекомендуемый выбор
Салат «Цезарь» с курицей или креветками	Прессованный творог, сырное фондю или другие блюда из сыра, анчоусы
Гренки с курицей, свиной или бифштексом	Пирог с заварным кремом и другой начинкой, сырники, палочки
Пироги с крабами, моллюски, приготовленные на пару, жареные кальмары, большинство блюд из креветок	Устрицы
Крабовый салат «Луис»	Начос, картофель в мундире
Зеленые листья салата с мясом или рыбой либо фирменный салат шеф-повара без ветчины или сыра (попросите положить приправу с краю тарелки)	Отбитые печень или мясо телятины; соленое или копченое мясо, рыба или птица, например ветчина, копченая лососина или копченая индейка; суп, бульон или консоме
Другие блюда: мясные шарики; куриные крылышки; клецки из свинины и фаршированные блинчики (без соуса); жареный цуккини, грибы или кольца лука	

Основные блюда:

- Порции в ресторанах могут быть гораздо больше тех, чем вы привыкли съедать дома. Собираясь ужинать вне дома, оцените, какое количество пищи вы обычно съедаете. Можно забрать остаток блюда домой или поделиться со спутником.

СОВЕТ: три унции приготовленного мяса, рыбы или птицы по размеру напоминают колоду карт. Если вы взвешиваете порции мяса дома, то сравнивайте их размер с размером своей руки, чтобы в ресторане приблизительно определять вес блюда.

- Приготовленные на гриле блюда рекомендованы к употреблению, поскольку можно попросить прожаривать их до определенной стадии.
- Попросите не добавлять соль в блюда.
- Попросите подать подливку или соус с краю тарелки.

Основные блюда

Рекомендуемый выбор	Нерекомендуемый выбор
Говядина (жареные или приготовленные на гриле бифштексы, гамбургеры без сыра, жаркое из отборных ребер или сэндвичи с горячим ростбифом), курица (запеченная, жареная, приготовленная на гриле или в виде жаркого), баранья нога, отбивные из баранины, телятина, мясной рулет	Смешанные блюда, говядина или блюдо из тушеного мяса ягненка, печень и лук, обжаренное или соленое мясо (ветчина, солонина, колбаса, окорок, копченая колбаса)
Рыба или морепродукты (приготовленные на гриле, пару или на медленном огне)	Тушенная в воде или в белом вине рыба, устрицы, омар по-ньюбергски, копченая лососина
Морепродукты или мясной люля-кебаб	Соусы (особенно из сыра или томатов), подливки
Фахитас, такос из мяса или курицы (без сыра или томатов)	Блюда из бобов, бобы с острым соусом из жгучего красного перца, тушеный говяжий фарш с острым соусом из жгучего красного перца и фасолью
Омлеты с разрешенными к употреблению овощами и соусом с краю тарелки	Омлеты с беконом, сыром, ветчиной, колбасой
Сэндвичи (без сыра на заказ): ростбиф, курица, яйца, индейка, горячие ростбиф или индейка, бутерброд со свежими морепродуктами	Сэндвичи с морепродуктами, тосты с сыром, сэндвичи с беконом, салатом-латуком и томатом, гамбургер с беконом, бутерброд с ржаным хлебом, сыром, солониной и кислой капустой, салат из тунца (консервированного)

- Не заказывайте смешанных блюд или запеканок, в которых, как правило, содержится повышенное количество натрия и фосфора.
- Снимайте кожу с птицы и корки с жареных продуктов, чтобы снизить употребление натрия.
- Рекомендуется НЕ добавлять мясной соус, соус по-вустерширски, соевый соус или острый соус, поскольку в них содержится большое количество натрия.
- Рекомендуется сделать выбор в пользу соусов из лимонного сока, сока лайма, уксуса, которые придадут блюдам естественный вкус. Черный перец добавит блюдам пикантности, не вызывая жажду.

Гарниры:

Чем больше вы знаете о рационе, тем легче сделать правильный выбор при заказе блюд. Перед выходом рекомендуется просмотреть список разрешенных продуктов.

- Выбирайте продукты, в состав которых входит крахмал, и овощи с низким содержанием калия, например рис, лапшу и зеленые бобы.
- По мере необходимости попросите заменить блюдо из меню.
- Попросите не подавать соус либо положить его с краю тарелки.



СОВЕТ: чтобы иметь более широкий выбор, не ешьте фрукты и овощи с высоким содержанием калия в течение дня перед ужином вне дома.

Гарниры

Рекомендуемый выбор	Нерекомендуемый выбор
Лапша или паста, паста с фаршем, салат из макарон	Спагетти с томатным соусом
Рис, приготовленный на пару, плов из риса, рис с горохом	Батат, сладкий картофель, жареный рис, белый картофель
Ломтики хлеба, хлеб или рулеты без соли	Запеченные бобы или бобы, приготовленные на барбекю, пережаренные бобы
Овощи с низким содержанием калия, например спаржа, капуста, вареная морковь, маис, баклажан, зеленый горошек, цуккини, сердцевина кукурузного початка, салат из капусты, моркови, лука, заправленный майонезом, салат-латук	Овощи с высоким содержанием калия, например томаты, шпинат, листовая капуста, артишоки, желудь, плоды из семейства тыквенных и т. д.
	Овощи с высоким содержанием натрия, например кислая капуста, маринованные овощи

Десерты:

- Попросите дать четкое описание десерта. Заказывайте простые в приготовлении десерты, поскольку чем сложнее рецепт, тем выше вероятность наличия в десерте фосфора и калия.
- В блюдах с шоколадом, сливочным сыром, мороженым или орехами содержится гораздо больше калия и фосфора. Не заказывайте их или закажите на двоих с другом либо съешьте небольшую порцию.
- Помните, что после десертов, например фруктового льда, желе, фруктового мороженого и шербета, организму требуется больше жидкости.
- Конфеты могут быть как полезны, так и нет. Всегда соблюдайте рекомендации диетолога, он лучше знает об индивидуальных потребностях больных.

Десерты

Рекомендуемый выбор	Нерекомендуемый выбор
Торты со взбитым яичным кремом, яблоком, лимоном, бисквитные торты, торты со специями, белый или желтый торт можно покрывать густыми сливками или фруктами с низким содержанием калия	Торты с большим количеством шоколада, кокоса, сушеных фруктов или орехов, например морковные, шоколадные муссы, торты с темным кремом, фруктовый или шоколадный торт по-немецки
Сахарное печенье, печенье Lorna Doone, ванильные вафли, печенье с лимонным кремом и маслом	Шоколадные пирожные с орехами, шоколад, миндальное печенье с кокосом, сахарное печенье, посыпанное коричневым сахаром
Замороженный фруктовый сок, шербет, фруктовое мороженое	Мороженое или замороженный йогурт
Фруктовые десерты с низким содержанием калия, например мякоть плодовых ягод, песочное печенье с земляникой, десерты-желе	Фрукты с высоким содержанием калия, например бананы, апельсины или киви
Пироги, торты или кобблеры из яблок, голубики, вишни, меренга из лимона или земляники	Пироги, например с банановым, шоколадным кремом, кокосом, рубленным мясом, орехами пекан, тыквой, сладким картофелем, или сладкая ватрушка

Всегда принимайте фосфатное связующее вещество (другое название — фосфорное связующее вещество) во время еды. Постоянно носите его с собой или храните в машине, чтобы оно всегда было под рукой.



Специализированные рестораны или рестораны, предлагающие блюда одной национальной кухни

Одно из преимуществ посещения ресторана — это возможность попробовать блюда различных национальных кухонь и стран. Следуйте указаниям ниже для правильного выбора блюд.

КИТАЙСКАЯ КУХНЯ Внимание. В блюдах может содержаться большое количество натрия.

- Попросите не использовать ГН (глутамат натрия), сою или рыбный соус при приготовлении блюд. (Эта информация может содержаться в меню.)

- Не посещайте рестораны, которые готовят стандартную пищу в больших объемах, а выбирайте рестораны, где блюда готовятся на заказ. Чтобы убедиться в правильном выборе, позвоните в ресторан заранее.
- Не добавляйте соевый соус в поданное на стол блюдо. Во многих китайских ресторанах подается масло на основе жгучего перца. При желании его можно добавить, чтобы придать блюду острый вкус.
- Супы, как правило, содержат большое количество натрия, что может привести к излишкам жидкости в организме.
- Заказывайте овощи с низким содержанием калия, например белый горох, стручковые бобы, чилим, побеги бобов и пак-чой. Заказывайте обжаренные при помешивании овощи без тяжело усваиваемых соусов.
- Рис, приготовленный на пару, — наиболее полезное блюдо и содержит меньшее количество натрия, чем жареный рис.
- Чай, как правило, подается на стол в горшочке. Следите за количеством наливаемого чая, чтобы контролировать объем поступающей в организм жидкости.
- Наслаждайтесь приятной трапезой с полной уверенностью в правильном выборе.

ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ Внимание. В блюдах может содержаться большое количество фосфора.

- Во французских ресторанах, как правило, используют свежие ингредиенты, однако добавляют в больших количествах сливки и масло.
- Не заказывайте блюда, приготовленные с использованием сырных или сливочных соусов. Подробно расспросите официанта, чтобы сделать правильный выбор.
- Заказывайте фрукты и овощи с низким содержанием калия, но избегайте жареного картофеля с высоким содержанием калия или картофеля в мундире.
- Французский хлеб полезен, в нем содержится низкое количество натрия, калия и фосфора. Подаваемое масло, как правило, «сладкое» или без соли.
- Заказывайте простую в приготовлении приправу из уксуса и оливкового масла для салата.

- Достоинством этой кухни всегда являются десерты. Заказывайте замечательное фруктовое мороженое (считается за жидкость), пироги, меренги или фрукты, например сливы, мякоть плодов ягод, вишню, без сливочных кремов или покрытые тонким слоем шоколада.

МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ Внимание. В блюдах может содержаться большое количество калия.

- Отложите в сторону чипсы и сальсу, которые могут быть на столе изначально. Таким образом, вы сможете съесть основные блюда, содержащие натрий и калий.
- Попросите меню или закажите основные блюда без бобов и испанского риса. Рекомендуемые блюда: такос, гренки и фахитас.
- Не ешьте слишком много сальсы. Зеленая сальса — это зеленый соус из томатов. Рекомендуются соусы сальса, приготовленные из перцев чили без томатов. Обратите внимание, что салат из агуакате готовят из авокадо, в которых содержится большое количество калия.
- Тортильи — прекрасная замена хлебу. Наслаждайтесь!
- На десерт попробуйте флан, заменив им молочные продукты, или прекрасную разнообразную выпечку. Последняя особенно рекомендуется, поскольку содержит низкое количество калия и фосфора. Выпечка богата жирами, поэтому ее следует есть в небольших количествах.

АЗИАТСКАЯ И ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ Внимание. В блюдах может содержаться большое количество фосфора.

- Индийские блюда, как правило, вегетарианские. Рекомендуется не употреблять блюда из бобов. В меню этой кухни существует много других вкусных блюд.
- Насладитесь разнообразием блюд с различными вкусами. В меню широко представлены приправы из масалы, тандури и карри, их можно заказать с основными блюдами из курицы или овощей.
- Всегда спрашивайте, какие овощи входят в состав блюда и делайте выбор в пользу овощей с низким содержанием калия. Попросите диетолога составить список овощей с низким содержанием калия и овощей, которые можно употреблять в ограниченном количестве. (См. проспект

National Kidney Foundation *Potassium and Renal Diet* (Калий и рацион при заболевании почек).)

- Йогурт, как правило, подается в качестве гарнира или его части, однако обратите внимание, что это молочный продукт с высоким содержанием фосфора.
- К большинству блюд подается хлеб, который в индийской кухне представлен в большом разнообразии, например жареный, выпеченный или запеченный, его можно заказать и отдельно.
- Многие десерты изготовлены на основе молока, сухого молока, поэтому в них содержится большое количество фосфора. Всегда принимайте фосфатное связующее вещество.



ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ Внимание. В блюдах может содержаться большое количество калия.

- Не злоупотребляйте закусками, в состав которых входят соленые колбасы и соленые или маринованные овощи. Употребление такой пищи может привести к накоплению в организме соли и жиров. Кроме того, не заказывайте мясной или куриный суп с овощами, в котором содержится большое количество соли и калия.
- Для салата закажите приправу на основе растительного масла или уксуса.
- Итальянский хлеб также полезен. Полезнее макать хлеб в оливковое масло, в котором содержатся полезные для работы сердца жиры, нежели намазывать его маслом с высококалорийными животными жирами.
- Не рекомендуется заказывать томатные соусы. Однако паста подается с различными соусами, для приготовления которых не используются томаты. Если заказываете томатный соус, попросите положить его с краю тарелки. Ограничьте употребление сырных и белых соусов.
- Заказывая пиццу, выберите низкокалорийную или вегетарианскую начинку и попросите не использовать много томатного соуса и сыра. Рекомендуется не заказывать пиццу с пепперони или колбасой, в которых содержится большое количество натрия. Рекомендуется есть пиццу с курицей или рыбой.

- Для вкуса можно добавить столовую ложку измельченного сыра пармезан или римского сыра. Кусочки перца можно есть в неограниченном количестве.
- Рекомендуется попробовать итальянское мороженое, однако его следует считать жидкостью.

ЯПОНСКАЯ КУХНЯ Внимание. В блюдах может содержаться большое количество натрия.

- Не заказывайте соленых супов, например мисо, которые подаются в начале трапезы.
- Попросите не использовать ГН (глутамат натрия) и не заказывайте соевый соус.
- Рекомендуются суши, однако порции должны быть небольшими. Не заказывайте блюда из недожаренного мяса, употребление которого может привести к инфекциям, вызванным паразитами. Можно заказать рулеты с огурцами и вареными креветками, крабами или угрем.
- Попробуйте якитори, обжаренные на углях на вертеле. Рекомендуется заказывать продукты, обжаренные в панировке из жидкого теста, но не заправлять их соусами с высоким содержанием натрия.
- Тофу, или творог с бобами и соей, — постоянный ингредиент в блюдах японской кухни. Его могут заказывать вместо мяса больные, страдающие заболеванием почек. Обратите внимание, что его, как правило, готовят в соевом соусе для придания вкуса.
- В японских ресторанах, специализирующихся на мясных блюдах, представлен широкий выбор блюд из мяса и овощей, приготовленных на гриле, однако порции могут быть большими.
- Мороженое из зеленого чая — это популярный десерт, заменяющий молоко.

АФРОАМЕРИКАНСКАЯ КУХНЯ Внимание. В блюдах может содержаться большое количество натрия, калия и фосфора.

- Блюда афроамериканской кухни не рекомендуются больным, страдающим заболеванием почек, поскольку в них часто содержится большое количество натрия, калия, фосфора, а также жира.

- Не рекомендуется заказывать соленое или обжаренное мясо, например ветчину, колбасу, бекон и соленую свинину. Бекон и копченый жир широко используются при приготовлении блюд.
- В мясе внутренних органов, например в требухе, содержится больше фосфора, чем в мышечном мясе. Употребляйте его лишь изредка.
- Сушеные бобы и горох с черными крапинками содержат большое количество фосфора и калия. Ешьте небольшими порциями (1–2 столовые ложки).
- Пользуются популярностью вареная зелень и шпинат. В обоих овощах содержится большое количество калия. В зелени горчицы содержится небольшое количество калия.
- Пирог из батата и сладкого картофеля содержит большое количество калия.
- Рекомендуется заказывать жареную курицу (без кожи), маис, стручковые бобы или гомбо, засохший салат-латук, зерновой хлеб, масло и пирог из сладкого картофеля (небольшие порции). Наслаждайтесь и не забывайте принимать фосфатные связующие вещества.

ПРЕДПРИЯТИЯ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

Не следует полностью исключать питание на предприятиях быстрого питания. Однако следует продумывать и планировать выбор блюд. Многие блюда на предприятиях быстрого питания заведомо содержат соль, но, возможно, некоторые блюда все-таки готовятся без соли. Кроме того, можно попросить не использовать приправы с высоким содержанием натрия, например соус барбекю или соевый соус, и ограничить количество других, например кетчупа, до одного пакетика.

Многие предприятия быстрого питания предоставляют информацию с указанием пищевой ценности блюд, по которой можно проверить содержание натрия и калия. Диетолог, составивший вашу диету при заболевании почек,

ПРЕДПРИЯТИЯ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

Рекомендуемый выбор	Нерекомендуемый выбор
Обычные или маленькие гамбургеры	Большие, супер- или гигантские гамбургеры либо чизбургеры
Сандвичи с ростбифом или индейкой	Сандвичи с беконом, соусом или сыром
Сандвичи с курицей гриль или жареной курицей, салат из тунца или курицы	Сандвичи с жареной или запеченной курицей, кусочки или ломтики курицы
Несоленые кольца лука	Картофель фри, картошка с маслом, картофельные чипсы, запеченный картофель, салат из картофеля, запеченные бобы
Салат-латук, салат из капусты, моркови, лука, заправленный майонезом, салат из макарон	Блюда с высоким содержанием калия из меню салатов или рассолы; сократите употребление томатов
Газированная вода (кроме колы), лимонад, чай, кофе, вода	Молочные коктейли и кола



может также проконсультировать вас по этому вопросу и указать конкретное количество натрия и калия, разрешенное к употреблению.

Другие брошюры National Kidney Foundation, входящие в серию публикаций о питании:

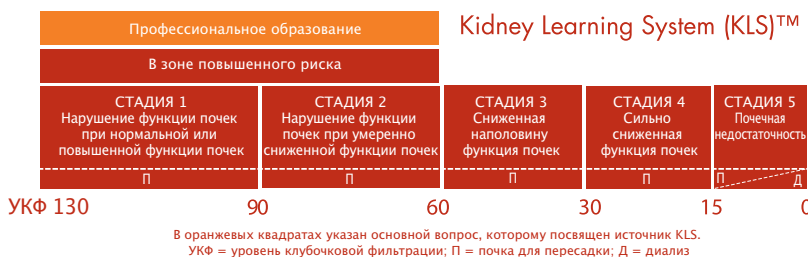
- *Nutrition and Chronic Kidney Disease* (Питание и хроническое заболевание почек) (11-50-0135)
- *Nutrition and Hemodialysis* (Питание и гемодиализ) (11-50-0136)
- *Nutrition and Peritonal Dialysis* (Питание и перитонеальный диализ) (11-50-0140)
- *Nutrition and Transplantation* (Питание и пересадка) (11-10-0404)

Для получения дополнительных сведений по питанию, связанных с вопросами ниже, посетите веб-сайт National Kidney Foundation **www.kidney.org**:

- *Phosphorus and Renal Diet* (Фосфор и рацион при заболевании почек)
- *Potassium and Renal Diet* (Калий и рацион при заболевании почек)
- *Sodium and Renal Diet: How to Spice Up Your Diet* (Натрий и рацион при заболевании почек: какие специи использовать в рационе)

БОЛЕЕ 20 МИЛЛИОНОВ АМЕРИКАНЦЕВ — ОДИН БОЛЬНОЙ НА ДЕВЯТЬ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ — СТРАДАЮТ ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ПОЧЕК, И БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ ОБ ЭТОМ. ДРУГИЕ 20 МИЛЛИОНОВ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК. 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



EPPIC



National Kidney Foundation[®]



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

www.kidney.org