

Νεφροπάθεια

Διαχείριση Τρόπου Ζωής

Τι λειτουργία επιτελούν τα νεφρά;

Τα υγιή νεφρά ενεργούν ως φίλτρο και απομακρύνουν τα υγρά και τα παραγόμενα απόβλητα από το αίμα. Ολόκληρος ο όγκος του αίματός μας διοχετεύεται σε όλο το σώμα και φιλτράρεται μέσω των νεφρών πάνω από 65 φορές την ημέρα για να εξασφαλιστεί ότι αφαιρείται το σωστό ποσό αποβλήτων και υγρών.

Τι συμβαίνει όταν υποστούν βλάβη τα νεφρά;

Όταν τα νεφρά σας δεν λειτουργούν φυσιολογικά, συσσωρεύονται στο σώμα σας απόβλητα που παράγονται και περιττό υγρό. Αν έχετε στο αίμα υπερβολικές ποσότητες παραγομένων αποβλήτων, αυτό μπορεί να προκαλέσει κόπωση, ανορεξία, ναυτία, φαγούρα στο δέρμα, μυϊκές κράμπες ή αδυναμία ή πόνο στις αρθρώσεις. Η υπερφόρτωση με υγρά μπορεί να είναι ενοχλητική, προκαλώντας πρήξιμο της κοιλιάς, των ποδιών, αστραγάλων, χεριών και προσώπου και μπορεί να προκαλέσει δύσπνοια, υψηλή πίεση αίματος και μπορεί να καταπονήσει την καρδιά.

Πώς επηρεάζει η νεφρική βλάβη τη διατροφή;

Τρώγοντας τις σωστές τροφές μπορείτε να βοηθήσετε ώστε να ελέγχεται η ποσότητα αποβλήτων που παράγονται στο σώμα και να μειώνεται ο φόρτος εργασίας των νεφρών σας. Η σωστή διατροφή μπορεί επίσης να βοηθήσει για να επιβραδυνθεί η εξέλιξη της νεφρικής βλάβης, ενώ σας βοηθά να διατηρείτε ένα υγιές βάρος και να αισθάνεστε καλά γενικά.



Διατροφή

Οι διατροφικές σας ανάγκες θα αλλάζουν ανάλογα με το πόσο καλά λειτουργούν τα νεφρά σας, και επίσης το αν κάνετε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊοκάθαρση.

Είναι σημαντικό να βλέπετε γιατρό και διαιτολόγο τακτικά για την καλύτερη διαχείριση της πάθησής σας. Οι τακτικές εξετάσεις αίματος είναι αναγκαίες για να παρακολουθείτε τα επίπεδα παραγομένων αποβλήτων στο αίμα σας και είναι ο καλύτερος δείκτης για το αν χρειάζεται να αυξήσετε ή να μειώσετε ορισμένες τροφές στη δίαιτά σας.

Σχετικά με ποιες τροφές χρειάζεται να γνωρίζω, για τη διαχείριση της νεφροπάθειας;

Για να ρυθμίζετε τις ποσότητες αποβλήτων και υγρών στο σώμα σας, θα χρειάζεται να ξέρετε σχετικά με τα εξής:

- Πρωτεΐνη
- Φωσφορικό άλας
- Κάλιο
- Νάτριο (Αλάτι)
- Υγρά.



Πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη χρησιμοποιείται από το σώμα για ανάπτυξη, επούλωση και καταπολέμηση λοιμώξεων (μόλυνσης).

Το κρέας, το κοτόπουλο, το ψάρι, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι οι καλύτερες πηγές πρωτεΐνης.

Όταν το σώμα σας αποσυνθέτει πρωτεϊνούχες τροφές, παράγεται ένα απόβλητο που αποκαλείται ουρία. Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας πρωτεΐνης μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα ουρίας στο αίμα σας, πράγμα που μπορεί να προκαλέσει δυσάρεστα συμπτώματα.

Ωστόσο είναι σημαντικό να βεβαιώνεστε ότι τρώτε επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης για να διατηρεί το σώμα σας τη μυϊκή του μάζα, να αποφεύγεται η απώλεια βάρους και να υποβοηθείται η σωστή επούλωση πληγών.

Για να εξασφαλίσετε ότι προσλαμβάνετε τη σωστή για εσάς ισορροπία πρωτεΐνης, συζητήστε τις ανάγκες σας με το γιατρό ή το διαιτολόγο σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συμπεριλαμβάνετε μικρές ποσότητες πρωτεΐνης με κάθε γεύμα, όπως δημητριακά με γάλα ή γιαούρτι για το πρόγευμα, σάντουιτς με κρέας, κοτόπουλο, ψάρι ή αυγά για το μεσημεριανό γεύμα και κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι για το δείπνο.

Φωσφορικό άλας

Το φωσφορικό άλας είναι ένα ιχνοστοιχείο που απαιτείται από τον οργανισμό, αλλά αν έχετε μεγάλη ποσότητα στο αίμα, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αδύναμα οστά και να προκαλέσει σκλήρυνση των αρτηριών.

Το φωσφορικό άλας βρίσκεται σε τροφές όπως το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, το κρέας, τη σοκολάτα, το πίτουρο σίτου, τα ποτά κόλας, τους ξηρούς καρπούς, τους σπόρους και τα όσπρια.

Λόγω του ότι μερικές από αυτές τις τροφές είναι αναγκαίες για μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή, ο διαιτολόγος σας θα συστήσει να συμπεριλαμβάνετε καθημερινά μια κατάλληλη ποσότητα. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να συνταγογραφήσει δεσμευτικά του φωσφορικού άλατος όπως το Caltrate ή το Alutabs για να τα παίρνετε κάθε φορά που τρώτε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αυτά τα χάπια σταματούν την είσοδο του φωσφορικού άλατος στο αίμα και το βοηθούν να εξέρχεται από το σώμα χωρίς να προκαλέσει βλάβη.



Κάλιο

Το κάλιο είναι ένα ιχνοστοιχείο που απαιτείται για σωστή μυϊκή λειτουργία. Όταν τα νεφρά δεν λειτουργούν φυσιολογικά, το κάλιο συσσωρεύεται στο αίμα. Η υψηλή ποσότητα καλίου στο σώμα μπορεί να είναι επικίνδυνη και σε ακραίες περιπτώσεις ή σε πολύ υψηλές ποσότητες μπορεί να προκαλέσει σταμάτημα της καρδιάς σας.

Το κάλιο βρίσκεται σε πολλές τροφές, ειδικά φρούτα και λαχανικά. Είναι σημαντικό να βεβαιώνεστε ότι προσλαμβάνετε τη σωστή ποσότητα καλίου από τροφές, γι' αυτό μπορεί ένας διαιτολόγος να σας συμβουλέψει ποια ποσότητα συγκεκριμένων τροφών θα πρέπει να συμπεριλαμβάνετε καθημερινά.

Τροφές Υψηλές σε Κάλιο:

Για να διαχειρίζεστε τις ποσότητες αποβλήτων και υγρών στο σώμα σας, θα χρειάζεται να γνωρίζετε σχετικά με:

- Μπανάνες, φρούτα με κουκούτσι, αννόνα (custard apple), ξηρούς καρπούς, κέικ φρούτων, τوست φρούτων, χυμό φρούτων
- Πατάτα, φυτικούς χυμούς, σούπες λαχανικών, τοματοπελτέδες, σάλτσες και πουρέδες
- Τσιπς και πατάτες τηγανητές
- Ξηρούς καρπούς και σπόρους
- Ψητά φασόλια (Baked beans), όσπρια
- Κακάο, σοκολάτα, καραμέλες, γλυκόριζα (licuorice), χρυσό σιρόπι, καφέ
- Αλάτι Lite, No Salt (υποκατάστατα αλατιού).

Υγρά

Τα νεφρά είναι τα όργανα που παράγουν ούρα χρησιμοποιώντας τα υγρά στο σώμα μας, γι' αυτό όταν τα νεφρά παθαίνουν βλάβη, συσσωρεύεται περιττό υγρό. Γι' αυτό και ορισμένα άτομα με νεφρική βλάβη χρειάζεται να περιορίζουν τα υγρά που πίνουν. Ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει πόσα υγρά χρειάζεται να πίνετε.

Αν σας έχουν ζητήσει να περιορίσετε τα υγρά που πίνετε, το να πίνετε πολλά υγρά μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην πίεση του αίματος, την αναπνευστική και την καρδιακή λειτουργία. Έχετε υπόψη σας ότι τα υγρά προέρχονται επίσης και από παγωτό, παγωτό ξυλάκι, κρέμα custard, γιαούρτι, σούπες, ζελέ, ζωμό gravy και άλλες τροφές που είναι υγρές στη θερμοκρασία δωματίου.

Νάτριο

Ορισμένα άτομα με νεφρική βλάβη χρειάζεται να περιορίζουν το νάτριο (αλάτι) που καταναλώνουν, ιδιαίτερα όσοι χρειάζεται να περιορίζουν τα υγρά που πίνουν. Ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει αν χρειάζεται να ελαττώσετε το αλάτι.

Το νάτριο βρίσκεται στις περισσότερες κονσερβοποιημένες τροφές, συσκευασμένα και έτοιμα φαγητά, και προστίθεται επίσης σε τροφές κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Άλλα είδη τροφών που περιέχουν νάτριο και θα πρέπει να περιορίζονται στη διατροφή περιλαμβάνουν:

- Κονσερβοποιημένα κρέατα και ψάρι
- Ζαμπόν
- Μπέικον
- Επεξεργασμένα κρέατα
- Λουκάνικα
- Κατεψυγμένο ψάρι πανέ ή κοτόπουλο
- Τυρί
- Κρακεράκια
- Ψωμί
- Κονσερβοποιημένα μακαρόνια & λαχανικά
- Ελιές
- Σάλτσες και ζωμούς
- Κατεψυγμένα έτοιμα γεύματα
- Αντιόξινα
- Αθλητικά ποτά.



Υγιές βάρος και καρδιά

Τι άλλο χρειάζεται να λάβω υπόψη για τη διαχείριση της νεφροπάθειας;

Υγιές Βάρος

Για να διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος και να αποφεύγετε τον υποσιτισμό, να βεβαιώνεστε ότι προσλαμβάνετε επαρκείς θρεπτικές ουσίες από τις τροφές, για να παρέχετε στο σώμα σας την ενέργεια που χρειάζεται.

Η τακτική παρακολούθηση του σωματικού βάρους σας θα σας δίνει μια ένδειξη για το αν τρώτε πολύ λίγο ή πάρα πολύ φαγητό. Η συγκέντρωση υγρών μπορεί να ευθύνεται για βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις λίγων κιλών στο βάρος του σώματος, γι' αυτό οι πιο μακροπρόθεσμες μετρήσεις θα είναι καλύτερος δείκτης του βάρους του σώματός σας.

Εάν διαπιστώσετε ότι η όρεξη ή το βάρος σας μειώθηκε σημαντικά, δείτε το γιατρό ή το διαιτολόγο σας για συμβουλές σχετικά με τις καλύτερες τροφές και διατροφικές στρατηγικές σας.

Υγιής Καρδιά

Για να διατηρείτε μια υγιή καρδιά και να αποφεύγετε υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αίματος, να περιορίζετε τροφές που είναι υψηλές σε κορεσμένα λίπη όπως βούτυρο, κρέμα γάλακτος, λίπος και πέτσα σε κρέατα, ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και έτοιμα φαγητά (takeaways).

Η αντικατάσταση αυτών των τροφών με υγιεινά φυτικά έλαια όπως λάδι κανόλας και ελαιόλαδο και η τακτική κατανάλωση ψαριού θα βοηθή να ελέγχετε τα επίπεδα χοληστερόλης του αίματός σας.



Τρώγοντας έξω

Εξακολουθείτε να μπορείτε να απολαμβάνετε μια υγιή κοινωνική ζωή που περιλαμβάνει περιστασιακές απολαύσεις όπως το να τρώτε έξω. Αν γνωρίζετε τι επιλογές μενού να κάνετε και τι τροφές να αποφεύγετε, θα μπορείτε να επιλέξετε ό,τι είναι καλύτερο για εσάς.

Ιταλικά φαγητά:

- Επιλέγετε ζυμαρικά με σκόρδο, μαϊντανό, βούτυρο ή ελαιόλαδο. Οι σάλτσες με βάση την ντομάτα μπορεί να είναι υψηλές σε κάλιο, ενώ οι σάλτσες με κρέμες ή τυριά μπορεί να είναι υψηλές σε νάτριο και φωσφορικό άλας.
- Το ψωμί με σκόρδο ή καρυκεύματα και μια ατομική σαλάτα με άπαχη σάλτσα λαδολέμονου είναι καλά συνοδευτικά για το γεύμα σας.

Κινέζικα φαγητά:

- Αποφεύγετε σάλτσες όπως σόγιας, στρειδιού, μαύρων φασολιών, χοϊσίν και Σεσουάν που είναι υψηλές σε νάτριο
- Επιλέγετε φαγητά χωρίς σάλτσα ή ζητήστε να χρησιμοποιήσουν λιγότερη σάλτσα στο μαγείρεμα
- Επιλέγετε σκέτο βρασμένο ρύζι, αχνισμένα ή τσιγαρισμένα κρέατα και σάλτσες όπως δαμάσκηνο, λεμονιού, πορτοκαλιού και γλυκόξινης που μπορεί να είναι χαμηλότερες σε νάτριο.

Έτοιμα φαγητά:

- Αποφεύγετε προπαρασκευασμένες τροφές όπως λουκανόπιτες ή κρεατόπιτες, επιλέγοντας αντ' αυτών φαγητά που μαγειρεύονται επί παραγγελία. Οι κατάλληλες επιλογές μπορεί να περιλαμβάνουν:
 - Στέικ μπέργκερ χωρίς σάλτσα
 - Σάντουιτς γεμισμένα με φρέσκα κρέατα, κοτόπουλο ή αυγό
 - Ψάρι πανέ με χυμό λεμονιού αντί αλατιού
 - Κοτόπουλο μπάριμπεκιου χωρίς πέτσα.



Ιδέες για γεύματα

Μπορεί να είναι δύσκολο να τα συνδυάσετε όλα και να γνωρίζετε ποιες τροφές να επιλέγετε και ποιες να περιορίζετε, γι' αυτό αναφέρονται εδώ μερικές εύκολες ιδέες γευμάτων. Να θυμάστε ότι ένας διαιτολόγος μπορεί να σας παράσχει έναν κατάλογο συγκεκριμένων τροφών που θα πρέπει να συμπεριλαμβάνετε στη διατά σας για να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες σας.

Πρόγευμα:

Δημητριακά με φουσκωμένο σιτάρι, ρύζι ή καλαμπόκι μαζί με γάλα χαμηλών λιπαρών.

Τοστ άσπρου ψωμιού με αυγά.

Μεσημεριανό γεύμα:

Σάντουιτς με άσπρο ψωμί και άπαχα κρέατα, αυγό ή τόνο σε νερό πηγής, μαγιονέζα χαμηλών λιπαρών και μαρούλι, αγγούρι, πιπεριά, σέλινο και καρότο.

Δείπνο:

Άπαχο κρέας με ζυμαρικά ή ρύζι και λαχανικά όπως κολοκύθια, μπιζέλια, κρεμμύδι, μανιτάρι, πιπεριά, μελιτζάνα, κονσερβοποιημένο καλαμπόκι, φασολάκια φρέσκα και κολοκύθια squash.

Πρόχειρες τροφές (Σνακ):

Γιαούρτι σόγιας, φρούτα όπως φρέσκα βατόμουρα (berries), πάσιονφρουτ, κονσερβοποιημένο ροδάκινο, αχλάδι ή μήλο, γκοφρέτες βανίλιας, τσιπς καλαμποκιού χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι, άσπρη σοκολάτα, παγωτό χαμηλών λιπαρών, ανάλατα κρακεράκια, τοστ με μέλι ή μαρμελάδα.



Συμβουλές άσκησης

Επιλέγοντας τα σωστά είδη και ποσότητες τροφών, μπορείτε να βοηθήσετε για να εξασφαλιστεί ότι αισθάνεστε όσο καλύτερα μπορείτε ενώ διατηρείτε υγιές βάρος. Για να διατηρείτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, είναι επίσης σημαντικό να παραμένετε σωματικά δραστήριοι. Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει να αυξάνετε τη δύναμη και την αντοχή σας, να αποφεύγετε την κόπωση και να μειώνετε το στρες και την κατάθλιψη.

Συνιστάται να απολαμβάνετε άσκηση μέτριας έντασης τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για τα καλύτερα αποτελέσματα, αλλά ελέγξτε το με το γιατρό σας πριν αρχίσετε ένα τακτικό πρόγραμμα άσκησης. Ένας γιατρός ή διαιτολόγος μπορεί να σας συμβουλέψει αν οι διατροφικές σας ανάγκες ενδέχεται να αλλάξουν με την αυξημένη άσκηση.

Δεν θα πρέπει να ασκείστε αν:

- Έχετε πυρετό ή αισθάνεστε άρρωστοι, αδύναμοι ή κουρασμένοι
- Έχετε αλλάξει το πρόγραμμα αιμοκάθαρσης ή τα φάρμακά σας
- Έχετε φάει πάρα πολύ
- Ο καιρός είναι πολύ ζεστός και υγρός, εκτός αν βρίσκεστε σε κλιματιζόμενο χώρο.



Συμβουλές τρόπου ζωής

Εργασία:

Όταν έχει σταθεροποιηθεί η ιατρική σας κατάσταση, δεν υπάρχει λόγος να αλλάξετε την καθημερινή σας ρουτίνα, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας. Η φροντίδα της σωματικής και συναισθηματικής σας ευημερίας θα σας βοηθή να αντεπεξέρχεστε στις καθημερινές δραστηριότητες. Η προετοιμασία και ο προγραμματισμός των γευμάτων σας στο σπίτι μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειρίζεστε τις διατροφικές σας απαιτήσεις και να αντιστέκεστε στον πειρασμό για τροφές που είναι καλύτερα να τις αποφεύγετε.

Σεξουαλική ζωή:

Η νεφροπάθεια μπορεί να προκαλέσει σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές που μπορούν να επηρεάζουν τη σεξουαλική σας ζωή. Οι σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σας όταν τα νεφρά σας έχουν υποστεί βλάβη και τα φάρμακα που μπορεί να παίρνετε μπορούν να προκαλέσουν απώλεια ενδιαφέροντος για το σεξ ή να μειώσουν τη σεξουαλική ικανότητα.

Η φυσιολογική σεξουαλική δραστηριότητα είναι ασφαλής για άτομα με νεφροπάθεια, αλλά αν ανησυχείτε γι' αυτό, θα πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας. Άλλες δραστηριότητες όπως το αγκάλιασμα, η επαφή και το φίλημα μπορούν να βοηθήσουν εσάς και τον/την σύντροφό σας να διατηρείτε ένα αίσθημα προσέγγισης.

Ταξίδι:

Όταν προγραμματίζετε ένα ταξίδι, βεβαιωθείτε ότι θα μπορείτε να διαχειρίζεστε τις απαιτήσεις σας για πράγματα όπως τροφές και φάρμακα. Άτομα που κάνουν αιμοκάθαρση θα χρειαστεί να οργανώσουν υπηρεσίες αιμοκάθαρσης στους τόπους που επισκέπτονται. Αν λάβετε μια ποσότητα γνώριμων τροφών που ξέρετε ότι μπορούν να συμπεριληφθούν στη δίαιτά σας, αυτό θα σας βοηθήσει να κάνετε καλύτερες επιλογές για την καλύτερη δυνατή διαχείριση της πάθησής σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συναισθήματα άγχους ή κατάθλιψης δεν είναι ασυνήθιστα μετά από διάγνωση νεφροπάθειας, γι' αυτό να συζητάτε τα συναισθήματά σας με μέλη της οικογένειας, φίλους ή το γιατρό ή διαιτολόγο σας.

