

## Recomanacions dietètiques en hemodiàlisi



La dieta, juntament amb el tractament, és fonamental per al benestar del pacient. Al disminuir o fallar la funció renal, s'acumula a l'organisme un seguit de substàncies perjudicials com la urea, la creatinina, el potassi, el sodi i el fòsfor, entre altres.

Una dieta equilibrada ens ajudarà a disminuir l'aportació d'aquestes substàncies i aconseguir un bon estat nutricional.

### Què cal menjar?

En la piràmide d'aliments hi ha 6 grups diferenciats. A mesura que pugeu en la piràmide haureu de disminuir la quantitat a ingerir.

#### 1r grup

**Pa, arròs, pasta, cereals i cereals integrals** (consumeu aquests últims amb moderació).

#### 2n grup

- **Verdures, hortalisses, patates i llegums.** Heu de tenir en compte l'alt contingut en potassi.

Prepareu aquests aliments de manera especial: tal·leu-les en petits bocins i deixar-les en remull **com a mínim 6 hores** (vegeu les recomanacions per controlar el potassi). En podeu menjar un cop al dia, excepte els llegums, un cop per setmana.

- **Fruites.** Us recomanem ingerir-ne dues peces al dia (màxim). Us aconsellem la poma i la pera. El plàtan us el desaconsellem totalment.
- **Tomàquet.** En podeu menjar un, sempre que ho substituïu per una peça de fruita.

#### 3r grup

- **Llet i derivats.** Consumeu com a màxim dues racions al dia.
- **Carn magre, ous i peix.** Consumeu com a màxim dues racions al dia.

#### 4t grup

**Oli vegetal.** Us aconsellem utilitzar l'oli d'oliva per cuinar i amanir. No us recomanem la ingesta de mantega, margarina, embotits i carns greixoses (bacon).

## 5è grup

**Dolços, xocolata, gominoles, caramels i bolleria industrial** com menys en consumiu, millor.

## 6è grup

- **Fruits secs i fruites dessecades.** Són els aliments amb més alt contingut de potassi, per tant us els desaconsellem totalment.
- **Líquids:** El líquid més aconsellable és l'aigua i la seva ingesta dependrà de l'eliminació urinària de cada persona. Us recomanem mig litre al dia més la diüresi de 24 hores.

Podeu ampliar aquesta informació si us descarregueu l'app PUKONO

