



# NUTRIȚIA ȘI

# SĂNĂTATEA RENALĂ

În cazul afecțiunilor renale, rinichii nu mai au capacitatea de a filtra și elimina din sânge substanțele care nu mai sunt necesare sau sunt chiar toxice. Pentru a evita acumularea acestor substanțe, trebuie redus consumul anumitor alimente care au tendința de a agrava această problemă.

## 5 principii pentru o alimentație corectă în patologia renală:

1

Alege preparate cu un conținut redus de **sare** și **sodiu** pentru a menține tensiunea arterială în limite normale. Dieta ta ar trebui să conțină mai puțin de 2,3 mg sodiu/zi.

2

**Proteinele** consumate, trebuie să fie de calitate superioară și cantitatea trebuie adaptată necesarului tău ținând cont de funcția ta renală.

3

Ține sub control **potasiu** din alimentația ta!

În afecțiunea renală, rinichii permit acumularea potasiului în sânge, ceea ce poate provoca probleme grave ale inimii. Aportul de potasiu trebuie să fie individualizat în funcție de nivelul plasmatic. (excesul de potasiu în insuficiența renală acută duce la dializă).

4

Alege o alimentație săracă în fosfor pentru a-ți proteja oasele și vasele de sânge! În afecțiunile renale, **fosforul** se poate acumula în sânge, iar excesul acestuia scoate calciu din oase, acestea devenind subțiri, predispuse la rupere, ducând la osteoporoză. Excesul mai poate provoca de asemenea mâncărimi ale pielii și dureri articulare.

5

**Aportul lichidean** este un alt aspect important în patologia renală, acesta trebuie adaptat în funcție de diureză.

## Sănătatea rinichiilor este în mâinile tale!



Se recomandă consultarea unui dietetician, care este specialistul în măsură să realizeze dieta corespunzătoare în aceste cazuri.

