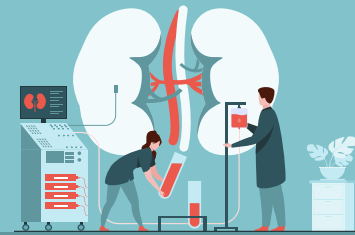


# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК



## БЕЛОК

По мере прогрессирования ХБП врач может порекомендовать снижение белка с целью защиты почек от его негативного влияния [1, 2].

Например, при СКФ  $\geq 45$  мл/мин рекомендуется нормальное потребление белка не более 0,8 г/кг/сут. При более низких значениях СКФ может быть рассмотрено снижение белка в питании менее 0,8 г/кг массы тела в сутки [1, 2].

Однако, на гемодиализе потребность в белке возрастает и составляет 1,0–1,5 г белка на кг в сутки [2].

Виды белка с «высокой биологической ценностью»: мясо, птица, соя и яичные белки. Рыба и молочные продукты тоже являются источниками белка с высокой биологической ценностью, но они богаты фосфатами, и возможность их употребления стоит обсудить с лечащим врачом и/или диетологом [1, 2].

## НАТРИЙ

Натрий мы получаем преимущественно из поваренной соли. Он принимает участие в таких процессах, как регуляция кровяного давления и задержка/выведение воды из организма [1, 3].

Пациентам с ХБП стоит всегда обращать внимание на содержание натрия в готовых блюдах, соусах, приправах, а также минимизировать самостоятельное подсаливание блюд.

ВОЗ рекомендует ограничить употребление натрия до  $< 2$  г/день (что соответствует 5 г соли в день) с целью предотвращения неблагоприятных сердечно-сосудистых событий [2].

### Рекомендации по снижению потребления натрия:

- Старайтесь при готовке использовать свежую птицу, рыбу и мясо, а не консервированные, копченые или обработанные продукты
- Избегайте фаст-фудов
- Используйте приправы, не содержащие натрия, чтобы добавить вкуса вашей пище (травы, специи и т.д.)
- Соль также содержится в выпечке, поэтому употребляйте хлебобулочные изделия с низким содержанием натрия или без добавления соли
- Диетическая соль или продукты с низким содержанием соли могут содержать заменители соли, богатые калием, поэтому проверьте содержание калия перед употреблением продуктов
- Промывание водой уменьшит содержание натрия, калия и фосфора в консервах [2].

## КАЛЬЦИЙ И ФОСФОР

Почки принимают участие в важном процессе костно-минерального обмена, который нарушается по мере снижения почечной функции. Пациентам с ХБП стоит обращать внимание на содержание кальция и фосфора в продуктах, чтобы не допускать дефицита или избытка этих микроэлементов в питании.

Источниками кальция и фосфора являются, в первую очередь, молочные продукты (в т.ч. кисломолочные). Источников фосфора также являются бобовые, злаковые, рыба.

Введение в рацион данных продуктов должно основываться на данных анализов и быть согласовано с лечащим врачом [1, 2, 4].

## КАЛИЙ

Врач может порекомендовать уменьшить количество потребляемого калия. Калий содержится в картофеле, бобовых, ягодах, фруктах, грибах и ряде других продуктов.

Чтобы предотвратить избыточное поступление калия стоит на несколько часов перед варкой замачивать картофель и бобовые.

Допустимо замораживать и размораживать ягоды, фрукты, овощи, грибы, чтобы снизить количество калия в них.

Не рекомендуется употреблять заменители соли, овощные и фруктовые соки из-за высокого содержания калия в них [1, 2, 4, 5].

## ЖИДКОСТЬ

На начальных стадиях заболевания почек ограничивать жидкость, как правило, не требуется. Но если функция почек выражено снижена и есть, например, отеки, то лечащий врач порекомендует оптимальное количество жидкости, которое вы можете употреблять в сутки [2].

Важно помнить, что при тяжёлых стадиях ХБП стоит регулярно оценивать количество выделяемой за сутки мочи. Кроме того, жидкость входит в состав некоторых продуктов, что тоже важно учитывать при подсчёте безопасного для употребления объёма жидкости [2].

### СОВЕТЫ ПО ОГРАНИЧЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ:

- ✓ Чтобы сократить количество потребляемой жидкости, используйте емкости небольшой вместимости.
- ✓ Для утоления жажды можно рассасывать кубики льда или замороженные дольки апельсина или лимона.
- ✓ Алкогольные или сладкие напитки провоцируют жажду, старайтесь избегать их употребления.
- ✓ Избегайте нахождения в душных, плохо вентилируемых помещениях, старайтесь поддерживать оптимальную влажность в помещениях [2].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ассоциация нефрологов. Хроническая болезнь почек (ХБП). Клинические рекомендации 2021. [https://cr.minzdrav.gov.ru/recommend/469\\_](https://cr.minzdrav.gov.ru/recommend/469_).
2. [www.era-online.org/cookbook/nutritional-information](http://www.era-online.org/cookbook/nutritional-information) (Дата обращения 20.06.2023).
3. [www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile](http://www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile) (Дата обращения 20.06.2023).
4. Икизлер Т.А., Берроуз Дж.Д., Байхем-Грей Л.Д. и соавт. Клинические практические Рекомендации по питанию при ХБП KDOQI: в редакции 2020 г. Перевод с английского Арутюнян Г.А., Михайловой Н.А., Усубалиевой А.Ж. Под редакцией Островской И.В. Нефрология и диализ. 2022; 24(2):143-278. doi: 10.28996/2618-9801-2022-2-143-278.
5. Согласованная позиция Евразийской Ассоциации Терапевтов. Материал подготовлен Евразийской Ассоциацией Терапевтов.

Материал предназначен для широкой аудитории. Информация, представленная в данном разделе, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача. ООО «АстраЗенка Фармасьютикалз», 123100, город Москва, 1-й Красногвардейский проезд, дом 21, строение 1, этаж 30, комнаты 13 и 14.

Тел.: +7 (495) 799-56-98, [www.astrazeneca.ru](http://www.astrazeneca.ru);

Номер одобрения RU-17340. Дата одобрения 28.06.2023. Дата истечения 27.06.2025.