



Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA



NOTAS SOBRE LA DIETA EN PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL AVANZADA

Usted padece insuficiencia renal avanzada, es decir, sus riñones funcionan bastante menos de lo normal. Por tanto, debe conocer que tiene que adaptar su dieta para evitar daño al organismo.

Los riñones no sólo eliminan toxinas (urea, creatinina) sino que también tienen otras funciones. Por ejemplo, producen eritropoyetina (EPO) y es posible que, si tiene anemia, le pongan inyecciones con esta medicina. Otra sustancia que también fabrican es la vitamina D activa. Su médico se la administrará si se alteran otras hormonas en la sangre (paratohormona).

Además de estas funciones, también tienen la de mantener estables muchas sustancias de la sangre. Entre ellas, vamos a destacar el sodio, el bicarbonato, el potasio, el fósforo y el agua.

Sodio: es el componente principal de la sal común. Hay que acostumbrarse a comer sin sal. Es importante tener en cuenta que hay muchos alimentos que llevan sal. Todo aquello que venga de fábrica (sea dulce o salado) llevará sal en su composición porque es un conservante muy bueno y barato. Hay muchas formas de dar sabor a las comidas, sin aportar sal. Pruebe diferentes especias, hay muchas en el mercado y permiten dar un toque diferente a la comida. En último caso, es mejor echar un poco de sal en el plato que durante la cocción, ya que el sabor salado se va a conseguir con menor cantidad de sal. Pero insistimos, es mejor habituarse a comer sin sal. NUNCA USE SAL DE REGIMEN; lleva potasio y es muy peligrosa para su salud.

Bicarbonato: la sangre, con el metabolismo normal del cuerpo, tiende a volverse ácida. El riñón se encarga de regenerar bicarbonato y, si funciona poco, es posible que le haga falta tomar comprimidos o sobres de bicarbonato. Sus análisis determinarán si necesita que se le aporte bicarbonato. La dosis necesaria varía según la enfermedad que haya originado la insuficiencia renal.

Potasio: este ion es muy importante para el organismo. Influye en la contracción de los músculos. Se elimina por el riñón y, por tanto, puede acumularse en el cuerpo. Además, algunas medicinas favorecen que aumente su nivel en sangre.



Para usted, su aumento es MUY PELIGROSO, porque puede provocar arritmia cardiaca y la muerte.

Está principalmente en productos vegetales (verduras, hortalizas, frutas, patatas...). Para reducirlo hay que:

- Verduras: (2 opciones) TODAS cortar y pelar, lavar en el grifo.
 - 1) **CONGELAR LAS VERDURAS** y sin descongelar dejar a remojo 4h en agua. Retirar ese agua y realizar cualquier cocción o fritura. Evitar hacerlo al vapor, para eliminar la mayor cantidad de potasio.
 - 2) **COCCIÓN DE LAS VERDURAS**, poner previamente a remojo en agua 6-8h cambiando el agua a la mitad (4h). Y después cocinar en medio acuoso.
 - 3)



- **VERDURA O LEGUMBRE CONGELADA:** Debes descongelarla en agua durante 2-3 horas, después eliminar el agua y ponerla a cocer en agua limpia 5-6 minutos. El agua de esta última cocción también debe eliminarse.



- **VERDURA O LEGUMBRE EN CONSERVA:** Debes eliminar el líquido de la conserva, lavarla bien debajo del grifo y aplicar una breve cocción de 5-6 minutos y eliminar esa agua de cocción.



- **VERDURAS U HORTALIZAS QUE VAYAS A CONSUMIR CRUDAS O COCINADAS SIN AGUA (PLANCHA, HORNO...):** debes trocearlas y ampliar el tiempo de remojo a 6-8 horas con 2 cambios de agua por ser la técnica de cocinado con la que menos se elimina el potasio





Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA



- Patatas:



Si se van a poner fritas, secar con papel y cocinar.

- Frutas: Hay que ser moderado en su consumo (una o dos piezas pequeñas cada día). Las que menos potasio aportan son la pera y la manzana. Evitar el plátano y no tomar zumos. Es mejor comerse una naranja, que tomarse un zumo, porque se toma más cantidad de potasio de esta última forma y menos aporte de fibra, que es muy conveniente para su intestino. Si se come en almíbar o en compota, por supuesto, no tomar el líquido porque es ahí donde está el potasio.

En caso de cifras elevadas de potasio a pesar de estas recomendaciones, su médico le indicará que tome fármacos (resinas) que permitirá eliminar potasio a través del intestino.

Fósforo: el nivel elevado de fósforo en sangre favorece que se calcifiquen sus arterias, dejando de ser elásticas y reduciendo la cantidad de sangre que puede pasar por ellas, con el consiguiente riesgo de infarto, falta de riego en cerebro, piernas, etc.

En el cuerpo se encuentra principalmente en el hueso. En los alimentos está sobre todo junto a las proteínas. Al contrario que con el potasio, es muy difícil eliminarlo con la cocción, por lo que tendremos que reducir aquellos alimentos que sean muy ricos en fósforo y, si a pesar de ello estuviera alto, hay fármacos que pueden ayudar a reducir qué parte del fósforo que se come, se absorba.

Alimentos muy ricos en **fósforo**: chocolate, frutos secos, legumbres, lácteos (todo aquello que lleve leche en su preparación), pescado pequeño (por las espinas). Hay que evitar comer frutos secos y chocolate, porque además son muy calóricos y favorecen la obesidad. Hay que reducir la cantidad de lácteos. Es importante tener en cuenta que el queso es un concentrado de leche.



A las mañanas, tomar menos cantidad de leche. Es conveniente tomarla semidesnatada, para evitar el aporte de grasas saturadas y no aumentar los niveles de fósforo. Respecto a las legumbres, comer como máximo 1-2 veces por semana y cada vez sólo un cazo. Se pueden mezclar con verduras para aumentar el volumen del plato. Respecto al pescado, es mejor comer pescado grande que pequeño (mejor chicharro que chicharrillo, merluza que carioca...). Las conservas de pescado tienen más cantidad de fósforo.

La principal fuente de fósforo es la procedente del “fósforo inorgánico” presente en los siguientes aditivos:

ADITIVOS	ALIMENTOS EN LOS QUE SE SUELEN USAR
E-322	Helados, aderezos para ensaladas, salsas, mayonesa, dulces, chocolate, margarina, galletas, galletas saladas, muffins.
E-338 E-339 E-340 E-341 E-343	Refrescos de cola, gaseosas, zumos, néctares, leche de oveja o cabra, leche evaporada, café, batidos, nata para cocinar, nata dulce montada, natillas, postres, panadería panes tostados, congelados, aceitunas, salsas, quesos fundidos o rallados, productos cárnicos.
E-442	Chocolates y productos de cacao
E-450 E-451 E-452	Chicles, refrescos, bebidas isotónicas, café soluble, nata montada, leche, lácteos, marisco pelado, sucedáneos de cangrejo o pescado, fideos, orientales, legumbres precocinadas, salsas, quesos, patés, salchichas, embutidos, preparados hechos con carne de ave y productos que lleven jamón o cerdo.

Agua: hay mucha confusión en este punto. Siempre se ha dicho que “el agua es buena para los riñones”. Sin embargo, el exceso de líquido es malo.

Decimos líquido porque no sólo el agua es líquido. También lo son las sopas, caldos, purés, leche o zumos. Recuerde que la fruta y verdura contiene gran cantidad de agua.



Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA



Si usted no tiene edemas, es decir no se le hinchan los tobillos a lo largo del día, puede seguir bebiendo igual. Pero, si tiene edemas (se hinchan los tobillos) tendrá que beber menos (recuerde que no sólo el agua es líquido, también las sopas, caldos, purés, zumos, etc.).

Tenga en cuenta que si come con sal tendrá sed y, por tanto, beberá más. Coma sin sal. Es por su bien.

Más datos:

- El embutido tiene dos problemas, la sal que lleva (que es alta) y la grasa que aporta. Es mejor evitarlo, aunque se puede comer en cantidad muy moderada 1 vez por semana.
- Proteínas: aunque hay cierta controversia, es posible que su médico le aconseje que reduzca la cantidad de proteínas que come cada día. Para ello, es mejor comer un primer plato abundante y un segundo con menor cantidad de carne o pescado. Respecto a los primeros platos, puede comer tranquilamente arroz y pasta. Las verduras cocinadas según se ha explicado y legumbres, como se ha dicho, en cantidad pequeña.
- Dulces: la insuficiencia renal se asocia con un mayor riesgo de padecer enfermedades del corazón. El colesterol es muy malo para su corazón. La bollería industrial lleva muchas grasas saturadas, que aumenta su colesterol en sangre. Evítelos en lo posible. Si no tiene sobrepeso, puede comer dulces caseros de forma moderada.