

DIETA PARA LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA EN DIALISIS O HEMODIALISIS

Dr. Carlos Atilio Henríquez Carrillo

Medico Nefrólogo y Trasplante Renal

Cuando usted padece enfermedad renal crónica, necesita hacer cambios en su alimentación, como:

- Líquidos totales menos de litro por día (700 ML)
- Consumir una dieta NORMAL DE (1 GR. X Kg X DIA) en proteína (se puede recomendar)
- Restringir la sal, el potasio, el fósforo y otros electrólitos
- Obtener suficientes calorías si está bajando de peso

La dieta recomendada puede cambiar con el tiempo si su enfermedad renal empeora o si usted necesita diálisis.

Funciones

El propósito de esta dieta es mantener un equilibrio de electrólitos, minerales y líquido en pacientes que tengan enfermedad renal crónica o que estén con diálisis. Los pacientes que estén en diálisis necesitan esta dieta especial para reducir la acumulación de productos en su cuerpo. Estos productos de desecho también se pueden acumular entre los tratamientos de diálisis.

La mayoría de los pacientes de diálisis orinan muy poco o nada. Limitar los líquidos entre los tratamientos es muy importante. Sin la micción, el líquido se acumulará en el cuerpo y llevará a un exceso de éste en el corazón, los pulmones y los tobillos.

Recomendaciones

Solicite una remisión a un nutricionista certificado para recibir información con respecto a la alimentación acerca de la enfermedad renal. Algunos nutricionistas se especializan en dietas para el riñón. El nutricionista le puede ayudar a crear una dieta que se ajuste a sus necesidades.

Su ingesta de calorías diarias debe ser bastante alta para mantenerlo saludable y prevenir la descomposición del tejido corporal. Pregúntele al médico y al nutricionista sobre cuál debe ser su cantidad ideal y pésese usted mismo todas las mañanas.

CARBOHIDRATOS

Si usted tiene sobrepeso o padece diabetes, posiblemente necesite limitar la cantidad de carbohidratos que consume. Hable con su médico, enfermera o nutricionista. Deberá de comer total de 1500 calorías por día.

Por otra parte, los carbohidratos son una buena fuente de energía para su cuerpo. Si su médico le ha recomendado una dieta baja en proteína, usted puede reemplazar las calorías de la proteína con:

- Panes, granos y verduras. Estos alimentos suministran energía, al igual que fibra, minerales y vitaminas.
- No comer los postres hechos de productos como, chocolate, nueces o bananos.

GRASAS

Las grasas pueden ser una buena fuente de calorías. Asegúrese de usar grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cártamo) para ayudar a proteger las arterias. Hable con su médico, enfermera o nutricionista acerca de las grasas y colesterol que pueden aumentar su riesgo de problemas cardíacos. Deberá de monitorizar el colesterol y triglicéridos cada mes. O cuando sea necesario

PROTEÍNA

Las dietas bajas en proteína pueden servir antes de empezar la diálisis. Su médico o nutricionista puede recomendar una dieta moderada en proteína (1 gramo de proteína por kilogramo de peso corporal al día).

Una vez que usted empiece la diálisis, necesitará comer más proteína. De hecho, se puede recomendar una dieta rica en proteína con ***pescado, aves de corral, carne de cerdo o huevos en cada comida***. Esto ayudará a reponer los músculos y otros tejidos que usted pierde.

Las personas en tratamiento con diálisis deben comer de 8 a 10 onzas (220 a 280 gramos) de alimentos ricos en proteína cada día. Su médico, nutricionista o enfermera pueden sugerirle que agregue claras de huevo, claras de huevo en polvo o proteína en polvo.

CALCIO Y FÓSFORO

El calcio y el fósforo, otros dos minerales importantes en el cuerpo, también se vigilan con cuidado. Incluso en las fases iniciales de la enfermedad renal crónica, los niveles de fósforo en la sangre pueden resultar demasiado altos, lo cual puede causar:

- Calcio bajo (esto provoca que el cuerpo extraiga el calcio de los huesos, lo cual puede llevar a que éstos sean más débiles y más susceptibles de romperse)
- Picazón

Usted necesitará limitar la cantidad de alimentos lácteos que consume debido a que contienen grandes cantidades de fósforo. Esto incluye la leche, el yogur y el queso. Algunos alimentos lácteos son más bajos en fósforo, como la margarina blanda, la mantequilla, el queso crema, la crema de leche, el queso ricotta, el queso brie, el sorbete y capas de batido sin lácteos.

Las frutas y verduras contienen sólo cantidades pequeñas de fósforo, pero pueden contener grandes cantidades de potasio comer solo si su médico le autoriza..

Usted posiblemente necesite tomar suplementos de calcio para prevenir la osteopatía, y vitamina D para controlar el equilibrio de calcio y fósforo en su cuerpo. Pregúntele al médico, la enfermera o el nutricionista.

Si los cambios en la dieta para bajar el fósforo no son suficientes, el médico puede recomendarle “fijadores de fósforo”.

LÍQUIDOS

En las fases iniciales de la enfermedad renal crónica, usted no necesita limitar la cantidad de líquido que bebe. A medida que su enfermedad renal empeore o cuando usted esté tratándose con diálisis, necesitará vigilar la cantidad de líquido que tome, ya que entre las sesiones de diálisis, éste se puede acumular en el cuerpo. Demasiado líquido llevará a dificultad para respirar, una urgencia que necesita atención médica inmediata.

El médico y la enfermera que realizan la diálisis le harán saber cuánto líquido debe tomar todos los días. No consuma demasiados alimentos que contengan mucha agua, como las sopas, la gelatina, las paletas de helado, el helado, las uvas, los melones, la lechuga, los tomates y el apio.

Use tazas o vasos más pequeños y entregue la taza después de haber terminado.

Las sugerencias para evitar estar sediento abarcan:

- Evite los alimentos salados.
- Congele un poco de jugo en una bandeja de cubos de hielo y consúmlalo como un helado (usted debe contabilizar estos cubos de hielo en su cantidad diaria de líquidos).
- Refrésquese en los días cálidos.

SAL O SODIO

El hecho de reducir el sodio en la alimentación le ayuda a usted a controlar la hipertensión arterial, evitar estar sediento e impedir que su cuerpo retenga líquido extra. Por lo regular, usted necesita una dieta baja en sal.

Busque estas palabras en las etiquetas de los alimentos:

- Bajo en sodio
- Sin sal agregada
- Libre de sodio
- Reducido en sodio
- Sin sal

Verifique todas las etiquetas para ver cuánta sal o sodio contienen los alimentos por porción. Igualmente, evite alimentos en donde la sal esté encabezando la lista de ingredientes. Busque productos con menos de 100 mg de sal por porción.

No use sal al cocinar y aleje el salero de la mesa. La mayoría de las hierbas son seguras y usted puede usarlas para condimentar su alimento en lugar de la sal.

No utilice sustitutos de la sal debido a que contienen potasio. Las personas con enfermedad renal crónica también necesitan limitar la ingesta de potasio.

POTASIO

Los niveles sanguíneos normales de potasio ayudan a mantener constantes los latidos del corazón. Sin embargo, se puede acumular demasiado potasio cuando los riñones ya no funcionan bien y se pueden presentar ritmos cardíacos peligrosos, lo cual puede llevar a la muerte.

El potasio se encuentra en muchos grupos de alimentos, incluyendo las frutas y las verduras. Escoger el producto correcto de cada grupo de alimentos puede ayudar a controlar los niveles de potasio.

Al comer frutas:

- escoja melocotones, uvas, peras, cerezas, manzanas, moras, piña, ciruelas, mandarinas y sandía.
- Limite o evite las naranjas y su jugo, las nectarinas, los kiwis, las uvas pasas u otra fruta deshidratada, los bananos (plátanos), el cantalupo, el melón dulce, sandía, jocotes, mango maduros, zapotes, y las ciruelas.

Al comer verduras:

- escoja brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, apio, pepino, berenjena, judías y habichuelas, lechuga, cebolla, pimentones, berro, calabacín y calabaza amarilla.
- Limite o evite los espárragos, el aguacate, las papas (patatas), los tomates o la salsa de tomate, pipianes, el cidrayote, la ahuyama y la espinaca cocida.

HIERRO

Los pacientes con insuficiencia renal avanzada también tienen anemia y por lo regular necesitan hierro extra.

Muchos alimentos contienen hierro extra (hígado, carne de res, carne de cerdo, pollo, frijoles lima y FRIJOL ROJO FRECO, cereales fortificados con hierro). Debido a su enfermedad renal, hable de esto con su médico, enfermera o nutricionista.