

La importancia de la dieta en la enfermedad renal crónica

Resumen de la ponencia de la Dra. Anna Morera Torres
en la Jornada de la AIRG-España
realizado por el equipo de redacción



DRA. ANNA MORERA TORRES

Fundació Althaia

La dieta no es la misma si estamos en insuficiencia renal inicial o nos hallamos ya en tratamiento renal sustitutivo.

Como norma general, la dieta debe ser variada y si nos hallamos en pre-diálisis o hemodiálisis, hay que controlar los alimentos ricos en proteínas, fósforo, sal y potasio.

Sal / potasio

El control de la presión arterial es fundamental. Por lo que se recomienda una dieta sin sal. Se pueden añadir especias, ajo o perejil a los alimentos, evitando la sal, incluso las bajas en sodio.

Si nos hallamos en pre-diálisis o hemodiálisis, hay que controlar los alimentos ricos en proteínas, fósforo, sal y potasio

Café y té

Debemos evitar la cafeína y la teína. Si nos apetece tomar café, mejor tomarlo descafeinado. Es preferible sustituir el café por infusiones de hierbas o tes sin teína.

Proteínas

Perdemos proteínas por la orina, por lo que en cada caso el médico o nuestra enfermera nos indicará la cantidad de proteínas que debemos tomar, sin que pueda exceder de dos raciones al día. Son preferibles las proteínas vegetales a las de origen animal, y dentro de éstas, es conveniente evitar las carnes rojas.



Mantener un buen estado nutricional del paciente



Nutrientes que podemos controlar con la dieta

Las carnes

Las carnes blancas como el pollo, el pavo, el conejo o la carne de cerdo son mejores que los bistecs de ternera o de buey.

El pescado

Mejor pescado blanco que azul. Conviene, sin embargo, de vez en cuando tomar pescado azul por la aportación de omega 3.

Verduras

Se recomienda saltearlas primero para que eliminen agua. La verdura congelada pierde potasio. En estadios de insuficiencia avanzada, es conveniente hervir la verdura dos veces.

Agua

Es fundamental ingerir cantidades elevadas de agua. No hay limitación de agua, al contrario, es conveniente beber mucho. Sin embargo, si estamos en pre-diálisis o diálisis la recomendación es que por cada litro de orina la cantidad de agua no exceda de 1,5 litros.

Potasio

Los riñones no filtran el potasio y va directamente a la sangre, lo que puede provocar fatigas, diarrea e incluso temblores de piernas.

Recomendaciones:

La manzana, la pera o la sandía son recomendables. También el melocotón y la piña en almíbar.

En estadios de insuficiencia avanzada, es conveniente hervir la verdura dos veces

Aguacate y plátano no conviene por contener mucho potasio.

Legumbres, 50 gr.

Es conveniente sacar una piel gruesa de las patatas puesto que en la piel recoge la sal de la tierra.

Se deben evitar los caldos preparados, las patatas chips y todos los alimentos en conservas porque normalmente contienen demasiada cantidad de sal.

**Es
fundamental
ingerir
cantidades
elevadas de
agua**



Agua y sodio