

Δίαιτα και Αιμοκάθαρση Προσπάθειες για εξατομίκευση

ΚΑΪΣΙΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ

ΝΕΦΡΟΛΟΓΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΝΕΦΡΟΪΑΤΡΙΚΗΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

Δίαιτα και Αιμοκάθαρση

Γιατί δυσκολεύεται ο ασθενής να πετύχει τους διαιτητικούς στόχους;

Είναι μόνο θέμα συμμόρφωσης ή είναι θέμα προσέγγισης;

Στόχοι

ΚΑΛΙΟ

Τιμές αίματος 3,5- 5 mEq/l

Σύσταση για ημερήσια πρόσληψη 3000mg/d

ΦΩΣΦΟΡΟΣ

Τιμές αίματος 2,5 – 4,5 mg/dl

Σύσταση για ημερήσια πρόσληψη 800-1000mg/d

ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Σύσταση για ημερήσια πρόσληψη 1-1,2gr πρωτεΐνης/kg σωματικού βάρους/ημέρα

Τι έχει αλλάξει τα τελευταία χρόνια

Ισχυρότερα φωσφοροδεσμευτικά

Εξαιρετικά αποτελεσματικά
φάρμακα για την μείωση του
καλίου

Καλύτερα φίλτρα και καλύτερα
μηχανήματα αιμοκάθαρσης



Κλινική ρουτίνα

Μόνο 45% των ασθενών έχουν τιμές εντός των ορίων φωσφόρου

15 με 20% των ασθενών παρουσιάζει τιμές καλίου πάνω από τις φυσιολογικές

Καθημερινοί Προβληματισμοί

Ασθενής με κάλιο 5,9 mEq/l

Ασθενής με φώσφορο 6,1 mg/dl

1)Αλλαγή φαρμακευτικής
αγωγής?

2)Αλλαγή συνταγογράφησης
αιμοκάθαρσης?

3)Διαιτητικές οδηγίες?



Κατηγοριοποίηση ασθενών

Ασθενείς που δεν αυτοεξυπηρετούνται και διαμένουν σε δομές

Ασθενείς που εξαρτώνται από φροντιστή

Ασθενείς που παίρνουν μόνιμα έτοιμα γεύματα

Ασθενείς που παρασκευάζουν οι ίδιοι τα γεύματά τους

Κατηγοριοποίηση ασθενών

Διατροφικές δυσανεξίες (λακτόζη, κοιλιοκάκη), αλλεργίες

Συνοσηρότητες (ΣΔ, χολοκυστοπάθειες)

Πολυπολιτισμικότητα (χώρα καταγωγής, θρησκεία)



Ασθενείς που διαμένουν σε δομές

Ανάγκη επικοινωνίας νεφρολόγου – υπευθύνου δομής

Αδυναμία παρασκευής ατομικού προγράμματος διατροφής

Απουσία κουζίνας – υπηρεσίες τροφοδοσίας (catering)



Ασθενείς που διαμένουν σε δομές

Συνήθως ασθενείς μεγαλύτερης ηλικίας
με πολλαπλά προβλήματα υγείας

Συχνά παρατηρείται υποθρεψία οπότε
δεν βλέπουμε αυξημένες τιμές καλίου
και φωσφόρου



Ασθενείς που εξαρτώνται από φροντιστή

Ξεχωριστή παρασκευή φαγητού από την υπόλοιπη οικογένεια

Έλλειψη χρόνου για την ορθή προμήθεια πρώτων υλών

Δυσχέρεια συχνής επικοινωνίας νεφρολόγου φροντιστή

Συχνές αλλαγές φροντιστή



Ασθενείς που δεν μπορούν να παρασκευάσουν φαγητό και παίρνουν έτοιμα γεύματα

Πολύ υψηλές συγκεντρώσεις καλίου και φωσφόρου στα έτοιμα γεύματα

Ανάγκη για μεγάλες δόσεις δεσμευτών καλίου και φωσφόρου

Ενδεικτικά ένα κομμάτι καταψυγμένης πίτσας έχει 700mg φωσφόρου



Ασθενείς που δεν μπορούν να παρασκευάσουν φαγητό και παίρνουν έτοιμα γεύματα

Δεν αναγράφονται οι τιμές καλίου και φωσφόρου στην διατροφική ανάλυση

Αφορά σε μικρό ποσοστό ασθενών με τις χειρότερες συνήθως τιμές



ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΥΝ ΟΙ ΙΔΙΟΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΤΟΥΣ

Άμεση επικοινωνία νεφρολόγου
ασθενούς

Δυνατότητα συχνών
παρεμβάσεων



ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΥΝ ΟΙ ΙΔΙΟΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΤΟΥΣ

Ξεχωριστή παρασκευή φαγητού
από την υπόλοιπη οικογένεια

Διατροφικές συνήθειες ετών δεν
αλλάζουν εύκολα



Εξατομίκευση

Είναι εξαιρετικά φιλόδοξο να προσπαθούμε να εφαρμόσουμε την ίδια δίαιτα σε διαφορετικούς ανθρώπους

Τι πρέπει να γίνει διαφορετικά

Εκπαίδευση ασθενών

Αποφυγή γενικευμένων
απαγορεύσεων

Έναρξη εξατομικευμένων
συστάσεων – προτάσεων

Απλοποίηση οδηγιών



Εκπαίδευση ασθενών

Προμήθεια πρώτων υλών

Επεξεργασία πρώτης ύλης

Τρόπος μαγειρέματος

Μεριδοποίηση



Συνταγές μαγειρικής για νεφροπαθείς

Ανάλατες

Μειωμένη ποσότητα καλίου και φωσφόρου

Επαρκή ποσότητα σε πρωτεΐνη

Μειωμένα λιπαρά

Και να είναι και νόστιμες

Συνταγές μαγειρικής για νεφροπαθείς

Τροποποίηση κλασικών συνταγών

Ασθενείς/φροντιστές μεγαλύτερης ηλικίας

Εξοικείωση με πρώτες ύλες και τεχνικές μαγειρέματος

Ευκολία παρασκευής

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΓΙΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΣ

Αλάτι

Ελάχιστο αλάτι στην παρασκευή του φαγητού

Αποφυγή τροφίμων όπως αλίπαστα, τουρσί, κονσέρβες



Παράδειγμα 1

ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΜΕ ΣΚΟΥΜΠΡΙ



ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ



Παράδειγμα 1

ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΜΕ ΣΚΟΥΜΠΡΙ (4 ΑΤΟΜΑ)

ΓΙΓΑΝΤΕΣ

Για τους γίγαντες

1. 300gr γίγαντες αποφλοιωμένοι μουλιασμένοι για ένα βράδυ
2. Μία σκελίδα σκόρδο ολόκληρη
3. Ένα κρεμμύδι μικρό ολόκληρο
4. 1 κλωνάρι θυμάρι
5. 1 φύλλο δάφνης φρέσκο
6. 2000gr ντομάτα κονσέρβα πασάτα
7. 400gr κρεμμύδι ψιλοκομμένο
8. 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
9. 100ml ελαιόλαδο
10. 25ml ξύδι από κόκκινο κρασί
11. ½ ματσάκι δυόσμο σε φυλλαράκια ψιλοκομμένο
12. ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
13. αλάτι
14. πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Σκουμπρί

1. 2 Σκουμπριά (περίπου 250gr το καθένα) καθαρισμένα και φιλεταρισμένα
2. ελαιόλαδο

Για το σέρβις

1. μαϊντανός ψιλοκομμένος
2. Αριάνη (ξινόγαλα)

ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ (6 ΑΤΟΜΑ)

ΓΙΓΑΝΤΕΣ

Για τους γίγαντες

1. 250gr γίγαντες αποφλοιωμένοι μουλιασμένοι για ένα βράδυ
2. Μία σκελίδα σκόρδο ολόκληρη
3. Ένα κρεμμύδι μικρό ολόκληρο
4. 1 κλωνάρι θυμάρι
5. 1 φύλλο δάφνης φρέσκο
6. 200gr ντομάτα κονσέρβα πασάτα
7. 400gr κρεμμύδι ψιλοκομμένο
8. 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
9. 100ml ελαιόλαδο
10. 25ml ξύδι από κόκκινο κρασί
11. ½ ματσάκι δυόσμο σε φυλλαράκια ψιλοκομμένο
12. ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
13. πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Τόνος

1. 500gr τόνο σε φρέσκο φιλέτο (εναλλακτικά σολομό)
2. ελαιόλαδο

Για το σέρβις

1. μαϊντανός ψιλοκομμένος
2. Αριάνη (ξινόγαλα)

Γίγαντες με τόνο

ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ (6 ΑΤΟΜΑ)

ΓΙΓΑΝΤΕΣ

Για τους γίγαντες

1. 250gr γίγαντες αποφλοιωμένοι μουλιασμένοι για ένα βράδυ
2. Μία σκελίδα σκόρδο ολόκληρη
3. Ένα κρεμμύδι μικρό ολόκληρο
4. 1 κλωνάρι θυμάρι
5. 1 φύλλο δάφνης φρέσκο
6. 200gr ντομάτα κονσέρβα πασάτα
7. 400gr κρεμμύδι ψιλοκομμένο
8. 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
9. 100ml ελαιόλαδο
10. 25ml ξύδι από κόκκινο κρασί
11. ½ ματσάκι δυόσμο σε φυλλαράκια ψιλοκομμένο
12. ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
13. πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Τόνος

1. 500gr τόνο σε φρέσκο φιλέτο (εναλλακτικά σολομό)
2. ελαιόλαδο

Για το σέρβις

1. μαϊντανός ψιλοκομμένος
2. Αριάνι (ξινόγαλα)

Εκτέλεση

1. Βράζουμε τους γίγαντες σε μία κατσαρόλα με μπόλικο νερό για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και κρυώνουμε τους γίγαντες κάτω από μπόλικο τρεχούμενο νερό
2. Τοποθετούμε τους γίγαντες σε μία κατσαρόλα μαζί με το σκόρδο, το κρεμμύδι, το θυμάρι και τη δάφνη. Καλύπτουμε με νερό
3. Σιγοβράζουμε τους γίγαντες για περίπου 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσουν
4. Με μία κουτάλα τρυπητή μεταφέρουμε τους γίγαντες σε ένα βαθύ ταψί.
5. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μαζί με το ελαιόλαδο μέχρι να ιδρώσουν.
6. Προσθέτουμε την ντομάτα και την βράζουμε για 10 λεπτά.
7. Προσθέτουμε στη σάλτσα τις πιπεριές και ρίχνουμε τη σάλτσα πάνω από τους γίγαντες.
8. Τοποθετούμε το ταψί στον φούρνο στους 160°C μέχρι οι γίγαντες να μελώσουν.
9. Απομακρύνουμε από το φούρνο και ανακατεύουμε μέσα τα αρωματικά και το ξύδι
10. Κρατάμε τους γίγαντες σκεπασμένους για 20 λεπτά πριν τους σερβίρουμε
11. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και σε δυνατή φωτιά ψήνουμε το τόνο για 3 λεπτά από κάθε μεριά
12. Για το σερβίρισμα τοποθετούμε στο κέντρο ενός πιάτου μία ποσότητα γίγαντες και από πάνω λίγο μαϊντανό
13. Πάνω από τους γίγαντες τοποθετούμε ένα φιλέτο τόνου
14. Γύρω απ' το τόνο ρίχνουμε λίγο Αριάνι.

Γίγαντες με τόνο

Ο τόνος είναι προτιμότερος από το σκουμπρί

Έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (120gr από 100gr)

Λιγότερα λιπαρά (10gr από 70gr)

Περίπου μισές θερμίδες 600 από 1100



Γίγαντες με τόνο

Ο διπλός βρασμός στα φασόλια και τα λαχανικά μειώνει το κάλιο κατά 30% περίπου

Εάν χρησιμοποιηθεί καπνιστό σκουμπρί η ποσότητα αλατιού εκτινάσσεται



Γίγαντες με τόνο

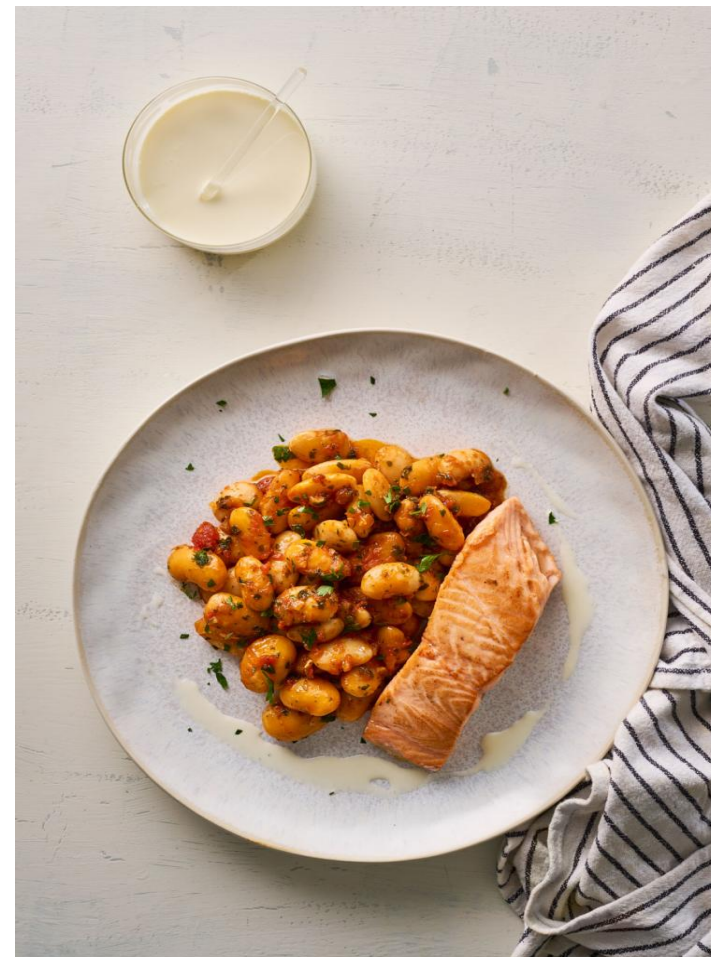
	Ανά 100γρ	Ανά μερίδα (194γρ)
Ενέργεια (kcal)	214	415
Πρωτεΐνη (γρ)	17,5	33,9
Λίπος (γρ)	9,5	18,5
Κορεσμένα λιπαρά (γρ)	1,4	2,8
Πολυακόρεστα (γρ)	1,1	2,1
Μονοακόρεστα (γρ)	6,4	12,5
Trans (γρ)	0,0	0,0
Υδατάνθρακες (γρ)	10,9	21,2
Σάκχαρα (γρ)	4,4	8,5
Φυτικές ίνες (γρ)	7,1	13,8
Νάτριο (mg)	0,04	0,07
Αλάτι (g)	0,09	0,17
Κάλιο (mg)	585	1135
Φώσφορος (mg)	262	508

Γίγαντες με τόνο

Κάθε μερίδα (194γρ) περιέχει

Ενέργεια 415kcal 21%	Πρωτεΐνη 33,9 g 26%	Λίπος 18,5g 26%	Κορεσμένα 2,8g 14%	Σάκχαρα 8,5g 9%	Αλάτι 0,17g 3%	Κάλιο 794mg 26%	Φώσφορος 508mg 63%
----------------------------	---------------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------	--------------------------

Σύμφωνα με τις διατροφικές οδηγίες για ενήλικες νεφροπαθείς ασθενείς σε αιμοκάθαρση



Παράδειγμα 2

Ρεβιθάδα με μανούρι



Ρεβιθάδα με ανθότυρο



Ρεβιθάδα με ανθότυρο

ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΜΑΝΟΥΡΙ

1. 300 γρ ρεβύθια μουλιασμένα σε νερό ένα βράδυ
2. 1 λίτρο νερό
3. 3 σκελίδες σκόρδο ολόκληρο
4. 500 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
5. ¼ μάτσο δενδρολίβανο
6. 100 ml κρασί λευκό
7. 100 ml ελαιόλαδο
8. 200 γρ μανουρι
9. 70 ml γάλα
10. ¼ σμπουλέτ ψιλοκομμένο
11. Λίγες σταγόνες χυμό λεμόνι
12. Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΑΝΘΟΤΥΡΟ - για 5 άτομα

1. 300 γρ ρεβύθια μουλιασμένα σε νερό ένα βράδυ
2. 1 lit νερό
3. 3 σκελίδες σκόρδο ολόκληρο
4. 300 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
5. ¼ μάτσο δενδρολίβανο
6. 100 ml κρασί λευκό
7. 60 ml ελαιόλαδο
8. 200 γρ ανθότυρο
9. 50 ml γάλα
10. ¼ μάτσο σχινοπρασο ψιλοκομμένο
11. Λίγες σταγόνες χυμό λεμόνι
12. Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Ρεβιθάδα με ανθότυρο

Λιγότερες θερμίδες (300 από 750)

Περισσότερη πρωτεΐνη (27γρ από 20γρ)

Λίγο λιγότερο φώσφορο (400mg από 450mg)



Ρεβιθάδα με ανθότυρο

Το διπλό βράσιμο των ρεβιθιών
μειώνει το κάλιο κατά 20-30%

Ελάχιστο αλάτι



Ρεβιθάδα με ανθότυρο

	Ανά 100γρ	Ανά μερίδα (291γρ)
Ενέργεια (kcal)	172	500
Πρωτεΐνη (γρ)	7.3	21.1
Λίπος (γρ)	8.6	25
Κορεσμένα λιπαρά (γρ)	2.6	7.5
Πολυακόρεστα (γρ)	1.1	3.1
Μονοακόρεστα (γρ)	3.9	11.5
Trans (γρ)	0.1	0.3
Υδατάνθρακες (γρ)	13.4	38.9
Σάκχαρα (γρ)	4.0	11.7
Φυτικές ίνες (γρ)	3.5	10.0
Νάτριο (mg)	0.11	0.33
Αλάτι (g)	0.29	0.83
Κάλιο (mg)	204	594
Φώσφορος (mg)	117	340

Ρεβιθάδα με κρέμα ανθότυρο

Κάθε μερίδα (291γρ) περιέχει

Ενέργεια	Πρωτεΐνη	Λίπος	Κορεσμένα	Σάκχαρα	Αλάτι	Κάλιο	Φώσφορος
500kcal	21,1g	25g	7,5g	12g	0,83g	594mg	340mg
25%	25%	36%	38%	13%	14%	19%	42,5%

Σύμφωνα με τις διατροφικές οδηγίες για ενήλικες νεφροπαθείς ασθενείς σε αιμοκάθαρση



Συμπεράσματα

Καλύτερη κατανόηση του προφίλ του ασθενούς

Μην βασιζόμαστε μόνο στην φαρμακευτική αγωγή ή στην επάρκεια της κάθαρσης

Ανάγκη να αφιερώσουμε περισσότερο χρόνο στην διατροφή του ασθενούς

Απαραίτητη η συνεργασία με Διαιτολόγο

Συμπεράσματα

Ασθενής με Κάλιο 5,9 mEq/l

Ασθενής με φώσφορο 6,1 mg/dl

Τι φάγατε εχθές;

ΝΕΦΡΟΙΑΤΡΙΚΗ & ΠΕΣΚΙΑΣ

Συνταγογραφούν



75
Συνταγές

Σας ευχαριστώ πολύ