

Куриные яйца, перепелиные яйца

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Яйцо куриное, сырое	143	13	132	30	57	10	75	0,3	0
Белок, сырой	42	10	140	37	5	11	88	0,4	0
Белок, сырой	303	16	53	20	140	40	55	0,2	0
Яйцо, вареное	146	13	140	30	57	00	75	0,0	0
Яйцо перепелиное, вареное	153	13	141	32	64	26	74	0,4	0

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

1 яйцо, вареное или в составе другого продукта

Рекомендуется потреблять 1/2 порции в день или 2–3 порции в неделю.

К потреблению яичных желтков ограничений нет.

Субпродукты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Печень говяжья, жаренная на масле	210	23	90	37	7	73	81	2,7	0
Язык говяжий, вареный	250	22	124	48	9	06	88	0	0
Паштет из свиной печени	133	13	436	22	24	69	70	4,3	1/3
Ливерная колбаса	295	16	630	60	51	20	56	4,9	1/2
Соус из говяжьей печени	174	11	45	25	24	14	86	6,0	1/2
Кровяная колбаса, запеченная	128	7	385	99	8	66	73	9,6	1
Кровяной колобок	182	9	474	62	18	23	58	26,5	2

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

50 г печеночного паштета

50 г кровяной колбасы

В связи с высоким содержанием холестерина в печени ее следует есть не чаще нескольких раз в месяц. Продукты этой группы можно заменить на мясные и рыбные продукты.

Молоко и молочные продукты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Молоко, Ж 2,5%, горячее	59	3,2	48	21	119	91	90	5,4	½
Молоко, Ж 1,5%, горячее	47	3,4	41	50	121	87	90	4,9	½
Молоко без лактозы, Ж 0,1%	34	3,4	44	60	120	89	91	4,9	½
Козье молоко, Ж 3,2%	58	3,0	50	05	130	11	88	4,3	½
Соевое молоко, Ж 3,2%	71	5,2	1	66	21	78	87	3,3	¼
Кефир, Ж 2,5%	53	3,4	50	60	120	00	90	4,2	¼
Пахта 0,5%	35	3,1	56	90	110	20	92	4,3	¼
Фруктовый йогурт, Ж 2,5%	95	3,3	36	52	104	92	78	14,5	1
Сливки, Ж 10%	124	4,4	27	30	120	00	81	4,0	¼
Сбитые сливки, Ж 35%	331	2,2	29	04	74	64	59	3,1	¼
Сметана, Ж 20%	216	3,3	43	98	85	72	73	3,8	¼
Какао с сахаром, Ж 2,2%	77	2,6	31	25	79	74	97	11,0	1
Мороженое молочное, Ж 6%	115	4,2	44	90	150	20	65	11,2	1
Сгущенное молоко, с сахаром	330	7,9	127	71	284	53	27	54,4	4½

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

200 мл молока (до 2,5%), кефира, пахты

100 мл фруктового или ягодного йогурта

40 г сметаны

В сутки следует потреблять 2–3 порции молочных продуктов. Рекомендуется выбирать нежирные молочные продукты.

Творог, сыр и приготовленные из них продукты

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Творог, Ж 0,1%	62	11	44	170	110	39	82	4,2	¼
Творог, Ж 9%	153	16,7	47	90	66	135	65	1,3	0
Творожный крем, Ж 4%	129	7,3	31	100	64	53	65	16,0	1,3
Домашний сыр, Ж 4%	98	12	260	40	68	45	80	3,1	¼
Творожный сырок, Ж 16%	311	11,3	36	109	92	59	41	10,6	1
Свежий сыр, Ж 30%	334	11	375	95	79	37	53	2,6	0
Сыр Фета, Ж 25%	297	18	1120	62	105	72	51	1,8	0
Сыр Эдам, Ж 10%	218	32	440	49	1050	90	47	0,0	0
Сыр Пармезан, Ж 30%	449	42	1860	107	1380	110	18	3,7	¼
Сыр Гюда, Ж 30%	367	25	910	89	890	20	41	0,0	0
Сыр Эмменталь, Ж 30%	392	29	17	97	1010	50	36	2,2	0
Плавленный сыр, Ж 9%	149	17	280	20	610	50	65	0,0	0
Сыр с голубой плесенью, Ж 30%	363	20	1320	87	490	100	43	1,8	0
Сыр с белой плесенью, Ж 30%	349	20	700	87	350	100	46	0,7	0

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

100 г творога (до 5%)

30–35 г сыра (до 25% жира в сухом веществе) или 20 г сыра (более 25% жира в сухом веществе)

30 г свежего сыра

50 г творожного крема

В день потреблять 1–2 порции, в неделю не менее 2–3 раз.

Творог, кроме ценных белков, содержит также много минеральных веществ. Сыр не рекомендуется есть каждый день в больших количествах. Сыр богат жирами и фосфатами.

Добавляемые пищевые жиры, орехи и семена

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Масло рапсовое (1 ст. л. = 4 г)	883	0	0	○ 0	0	○ 0	0	0,0	0
Оливковое масло (1 ст. л. = 13 г; 1 ч. л. = 4 г)	883	0	0	○ 0	0	○ 0	0	0,0	0
Соевое масло	883	0	0	○ 0	0,1	● 0,3	0	0,0	0
Бутербродный маргарин, Ж 40%	358	1,5	600	● 15	0	○ 0	56	0,5	0
Масло сливочное несоленое Ж 80%	731	0,5	0	● 18	24	● 34	16	0,5	0
Майонез нежирный, Ж 30%	155	21	677	● 12	12	● 13	1	21,0	2
Орехи, в среднем	600	19,9	1	● 60	109	● 20	5	6,0	½
Лесной орех (1 ст. л. = 10 г)	636	14,1	1	● 50	140	● 10	5	3,4	¼
Грецкие орехи	669	14,3	10	● 00	94	● 15	4	13,1	1
Тыквенные семечки (1 ст. л. = 4 г)	574	24,4	18	● 20	39	● 50	6	15,2	1

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

- 1 чайная ложка рапсового или оливкового масла
- 1 чайная ложка сливочного масла или бутербродного маргарина
- 2 чайные ложки майонеза (до 40%)
- 10 г орехов, семечек

В сутки следует потреблять 3–4 порции.

Майонез часто содержит много соли.

Орехи и семечки содержат ценные ненасыщенные жирные кислоты.

Сахар, сладости

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Сахар (1 ч. л. = 5 г)	402	0	0	1	0	0	0	99,0	9
Мед (1 ч. л. = 10 г)	330	0,5	2	60	5	7	18	80,8	7
Варенье, в среднем (1 ч. л. = 10 г)	170	0,3	39	83	16	16	53	40,8	3
Печенье, обыкновенное (1 шт. = 10 г)	432	8,3	318	90	28	59	6	0,0	0
Карамелька (1 шт. = 6 г)	355	0	50	210	89	100	7	87,3	8
Халва, Ж 32%	509	19,0	190	190	110	330	4	34,8	3
Шоколад, темный (1 шт. = 5 г)	547	6,0	10	350	50	200	2	59,1	5
Тростниковый сахар	386	0	55	320	185	1	3	95,0	9

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

1 порция:

2 чайные ложки сахара, меда или варенья

10–15 г печенья

10 г конфет

10 г шоколада

100 мл сладких напитков (соков)

В сутки следует потреблять 2–4 порции.

Напитки, минеральная вода

Пищевой продукт = 100 г	энергия (ккал)	белки (г)	Na (мг)	K (мг)	Ca (мг)	P (мг)	вода (мл)	всасывающиеся углеводы (г)	ХЕ*
Минеральная вода Aqua	0	0	2	18	9	0,1	100	0,0	0
Минеральная вода Vichy	0	0	22	24	5	0,1	100	0,0	0
Кофейные напитки, без сахара	2	0,2	1	99	4	8	94	0,3	0
Лимонад	38	0	3	1	3	17	91	9,4	1

*ХЕ, хлебная единица, содержит 10–12 граммов усвояемых углеводов.

Основное количество воды мы получаем с пищей. Большая часть этой воды содержится в фруктах и овощах, супах, чае, кофе, соках и прохладительных напитках. Потребность организма в воде составляет 28–35 мл на кг веса тела.

Рекомендации для сохранения физической активности

Недостаточная физическая активность является существенным фактором риска, который усугубляет течение хронической болезни почек и сопутствующих ей заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Никогда не поздно поменять свои двигательные привычки.

Занимайтесь регулярно различными видами физкультуры!



Относительно выбора вида спорта и интенсивности занятий посоветуйтесь со своим лечащим врачом и врачом реабилитационного лечения, который дадут вам индивидуальные советы.

Врач реабилитационного лечения составит для вас индивидуальный план тренировок с учетом ваших медицинских проблем, физических способностей и интересов.

Дневник самопроверки

Дата:	Вес тела (кг)	Арт. давление (mmHg)	усталость (в баллах)	сон (в баллах)	аппетит (в баллах)

Субъективная оценка показателей осуществляется в баллах:

усталость: 5 – отсутствует; 4 – незначительная; 3 – умеренная; 2 – сильная;
сон: 5 – очень хороший; 4 – хороший; 3 – удовлетворительный; 2 – плохой;
аппетит: 5 – очень хороший; 4 – хороший; 3 – удовлетворительный; 2 – плохой.

Хроническая болезнь почек может повлиять на ваш аппетит и общее состояние. При хронической болезни почек в организме начинают задерживаться конечные продукты белкового обмена: в сыворотке крови повышается уровень мочевины, креатинина. Это свидетельствует об ухудшении работы почек, что не позволяет вывести указанные вещества из организма в достаточной степени. Могут быть жалобы на слабость, повышенную утомляемость, снижение работоспособности и нарушения сна. Снижается аппетит, бывает тошнота, редко рвота. Смело спрашивайте информацию о правильном питании у своего лечащего врача, врача-диетолога или диетологической сестры.

Заполняйте дневник питания и движения, а также дневник самопроверки с частотой, рекомендованной врачом. Это поможет врачу понять ваши привычки питания и количество потребленной пищи и давать вам советы по улучшению вашего рациона.