
Hechos De Nutrición



La enfermedad renal en fase terminal

la enfermedad renal en fase terminal es un fracaso total o casi total de los riñones para eliminar productos de desecho, las drogas, y otras toxinas de la sangre, regular los electrolitos, mantener el equilibrio normal de pH de la sangre, producir vitamina D, la hormona eritropoyetina cual se necesita para la produccion de los globulos rojos y concentrar la orina. A este punto, el riñón ha perdido más del 90% de su función y sin diálisis o trasplante de riñón, la muerte puede suceder.

Aunque no hay una causa específica de la enfermedad renal terminal, es más comúnmente causada por la diabetes (nefropatía), enfermedad renal crónica, presión arterial alta no controlada, lupus, el uso excesivo de medicamentos que no necesiten receta o uso de drogas ilícitas.

Sintomas de la enfermedad renal en fase terminal

- Disminución de la atención
- Espasmos musculares o calambres
- Anomalías en las uñas
- Puede haber sangre en el vómito o las heces
- La piel puede aparecer amarillenta o marrón
- Fácil de sangrado o moretones
- Hipo frecuente

La Nutrición Y la enfermedad renal en fase terminal

Dado que el riñón no puede eliminar productos de desecho y las toxinas de manera adecuada, la terapia de nutrición es un aspecto muy importante de la gestión de enfermedad renal terminal. Limitar el consumo de alimentos restringidos y comer suficiente de las comidas adecuadas puede ayudar a controlar los residuos que se acumulan en la sangre. Como se ha mencionado anteriormente, un método de tratamiento para la enfermedad renal terminal es la diálisis. La diálisis es una manera de limpiar la sangre de su cuerpo para deshacerse de los desechos, el exceso de sal y agua, y controlar su presión arterial. La dieta para el diálisis controla el consumo de proteínas, líquidos, potasio, sodio y fósforo. Las cantidades controladas de cada uno de los nutrientes están basadas en los niveles de sangre de la persona antes y inmediatamente después del tratamiento. Hay dos tipos diferentes de diálisis, hemodiálisis (HD) y la diálisis peritoneal (DP). Las necesidades alimentarias de los dos varían un poco y es importante conocer la diferencia.

Proteínas:

La proteína es necesaria para mantener los tejidos sanos, le ayuda a crecer y repara los tejidos

Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición

212-294-8103 o 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

que han sido danados. La proteína también es importante para prevenir la infección. Los pacientes en diálisis necesitan un consumo elevado de proteínas para mantener una nutrición adecuada.

En hemodiálisis: 1.0 a 1.2 gramos por kilogramo

Un hombre de 5'6 "de estatura y 145 libras (66 kilos) en hemodiálisis: 1.0 gramos x 66 kilos = 66 g de proteína por día.

1.2 gramos x 66 kilos = 79 gramos de proteína por día

Este hombre tendría que consumir 66-79 gramos de proteína por día.

En diálisis peritoneal: 1.2 a 1.5 gramos por kilogramo

Un hombre de 5'6 "de estatura y 145 libras (66 kilos) en diálisis peritoneal:

1.2 gramos x 66 kilos = 79 gramos de proteína por día

1.5 gramos x 66 kilos = 99 gramos de proteína por día

Este hombre tendría que consumir 79-99 gramos de proteína por día.

Estos son algunos ejemplos de proteínas en los alimentos:

1 huevo = 7 gramos de proteína de

1 muslo de pollo = 14 gramos de proteínas

1 taza de arroz cocido = 4 gramos de proteína

½ taza de maíz = 2 gramos de proteína

8 onzas de leche = 8 gramos de proteína

1 rebanada de pan = 2 gramos de proteína

1 perro caliente = 7 gramos de proteína

3 onzas de salmón = 21 gramos de proteína

1 rebanada de queso americano = 7 gramos de proteína

3 oz de hamburguesa = 21 gramos de proteína

Líquidos:

Los riñones sanos mantienen el equilibrio de líquidos y previene la hinchazón de los pies, los tobillos, las manos o la cara. Como la función renal disminuye es más difícil deshacerse del exceso de líquido que puede causar la presión arterial alta, puede que se haga difícil de respirar y causar tensión en el corazón. La mayoría de los pacientes de diálisis orinan muy poco o nada en absoluto, y por lo tanto la restricción de líquidos entre tratamientos es muy importante. Sin la micción, el líquido se acumula en el cuerpo y causa el exceso de líquido en el corazón, los pulmones y los tobillos. La ingesta de líquidos debe ser limitada tanto con hemodiálisis y diálisis peritoneal, aunque el peritoneal no es tan restringido. Los líquidos incluyen todo lo que es líquido a temperatura de ambiente - el agua, jugo, café, té, hielo, helados, sopas, y Jell-O o la gelatina. La asignación de líquidos para el HD está determinado por la cantidad de orina producida en un período de 24 horas. Normalmente, los pacientes con HD se limitan de 700 a 1000 mililitros de líquido por día, además de la producción de orina. Por ejemplo, si usted orina 600 cc, el total de su asignación diaria de líquidos sería 1300 cc (600 + 700).

For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

Consejos:

- Utilice vasos mas pequeños para beber.
- Beba porciones pequeñas durante el día, en lugar de unas grandes de una vez.
- Haga cubos de hielo de sus bebidas favoritas para chupar. De esta manera se toma menos líquido.
- Las bebidas frías son mejor para saciar la sed que las calientes.
- chupe caramelos sin azúcar o mastique chicle sin azúcar.
- Evite los alimentos salados.

Potasio:

El potasio ayuda a regular los fluidos y el balance mineral dentro y fuera de las células del cuerpo, mantiene supresión arterial normal, transmite los impulsos nerviosos, y ayuda a sus músculos contraer. El potasio se encuentran en una amplia gama de alimentos, especialmente frutas, vegetales y carne fresca, pescado y carne de aves. Las personas con enfermedad renal terminal son incapaces de deshacerse del potasio exceso que puede llevar a la insuficiencia cardíaca o hasta la muerte.

Limit intake of these High Potassium Foods:

Banano/platano	Ciruelas pasas / Jugo de	Papas
Melón	ciruela pasa	Espinacas
Tomates	Frutos secos / Peanut	Kiwi
Okra	Butter	Aguacate
Naranjas / Jugo de Naranja	Guisantes secos	Leche enter
	Frijoles	

***Nota, puede quitar parte del potasio de las verduras con pelarlas y remojarlas en una gran cantidad de agua durante varias horas. Escurrelas y enjuagelas antes de cocinar.*

Enjoy these Low Potassium Foods:

Disfrute estos alimentos bajos en potasio:	Bayas	Pimientos
Manzanas	Peras en Conserva	Pepinos
Cóctel de Frutas	Zanahorias	Berenjena
Piñas	Berenjena	Repollo
	Repollo	Pimientos

Sodio:

For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

El sodio ayuda a regular los movimientos de los fluidos dentro y fuera de las células del cuerpo, transmite impulsos nerviosos, regula su presión arterial y ayuda a relajar sus músculos incluyendo su corazón. El sodio se encuentra principalmente en alimentos procesados y la sal de mesa. La cantidad de sodio permitido en HD y PD es igual. Es importante de evitar o limitar su consumo de sal de mesa, embutidos, carnes enlatadas, vegetales enlatados y comidas congeladas. Trate de desazonar los alimentos con Mrs. Dash o especias secas y frescas.

Fosforo:

El fósforo ayuda a generar energía en todas las células de su cuerpo, actúa como el principal regulador del metabolismo de energía en los órganos de su cuerpo, sirve como parte del ADN y ARN cuales son el plan maestro de su cuerpo para el crecimiento y reparación celular y es un componente principal de los huesos y dientes. Altos niveles de fósforo en la sangre pueden causar calcificación de los ojos, corazón, piel y articulaciones. El fósforo es limitado para los que estén en HD y PD. En adición de controlar el fósforo en su dieta puede que necesite tomar fijadores de fósforo con la comida que actúan como una esponja, absorbiendo el fósforo en el estómago, impidiendo que alcance el torrente sanguíneo.

Limite el consumo de estos alimentos altos en fósforo:

Leche (cualquier tipo)	Nueces	Hígado
Frijoles (rojos, negros, o blancos)	Chocolate	Sardinas
Habas	Yogur	Postres a base de leche (helado, budín)
	Queso	

Disfrute estas comidas bajas en fósforo:

Sustituciones de Leche (CoffeeMate, Cremora) o cremas no lácteas	Cebada	Abichuelas
No refrescos de cola	Cuscús	Gelatina
Arroz blanco	Carne molida magra	Galletas de arroz
	Clara de huevo	Sorbete
	Camarón	

Hierro:

Como se dificulta la producción de los glóbulos rojos en la enfermedad de riñón es común desarrollar anemia. Comidas altas en hierro deben ser proporcionadas para mejorar la anemia, un síntoma común de la enfermedad renal en fase terminal. También se debe tomar un suplemento de hierro si no está siendo proporcionado durante el tratamiento de diálisis. El hierro se encuentra en la mayoría de las comidas pero para aumentar su absorción cocine con un sartén de hierro fundido, consuma comidas altas en vitamina C, (pina, brócoli, pimentón verde, arándano) y evite el café o té con las comidas.

For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

Vitaminas/Minerales:

Las vitaminas solubles en agua se pierden durante los tratamientos de diálisis por lo tanto todos los pacientes deben recibir suplementación. La vitamina D por lo general se complementa por vía intravenosa durante el tratamiento, dependiendo en los niveles sanguíneos de calcio, fósforo, y de paratiroides. El calcio es seguido y la suplementación se basa en los niveles sanguíneos. Un suplemento puede ser proporcionado o puede ser proporcionado por vía intravenosa durante el tratamiento.

For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org