

Что едим сегодня?

Руководство по питанию для пациентов,
находящихся на диализе



Дорогие пациенты и члены семей!

Хроническая почечная недостаточность — это прогрессирующее заболевание, развитие которого включает в себя несколько стадий до достижения терминального состояния, требующего трансплантации почки или лечения диализом.

Наряду с постоянным наблюдением и медикаментозным лечением, питание играет очень важную роль в замедлении темпов прогрессирования болезни, поддержании качества и продолжительности жизни, успехе лечения и здоровье в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Рекомендации по питанию отличаются на каждой стадии развития заболевания: при почечной недостаточности до назначения диализа, при гемодиализе или перитонеальном диализе и после трансплантации почки.

В свете всего вышесказанного, наша ассоциация работает с разнообразной аудиторией и на различных платформах с целью повышения осведомленности клиентов о серьезности проблемы, обогащения их знаний и предоставления практических инструментов, которые помогут пациентам поддерживать здоровое и сбалансированное питание в каждом конкретном случае.

Наша деятельность по разъяснению вопросов правильного питания ведется по нескольким каналам одновременно:

- Мы предоставляем обширную информацию, которая регулярно обновляется на сайте ассоциации и на нашей странице в Facebook. Вы можете найти общую информацию, советы, рецепты и многое другое с акцентами и рекомендациями, подходящими как для праздничного периода, так и для повседневной жизни по следующим адресам:

 Домашняя страница ассоциации в Интернете: www.inkf.org.il

 Страница Facebook: INKF -Ассоциация по продвижению и защите прав пациентов с заболеваниями почек.

- Разъяснительная работа по вопросам питания в рамках семинаров для пациентов, организуемых ассоциацией по всей стране.
- Проведение специальных мероприятий в институтах и клиниках с целью популяризации специализированных продуктов лечебного питания.

Настоящая брошюра - это еще один вид нашей деятельности в сфере улучшения качества питания и общего состояния здоровья пациентов с заболеваниями почек.

Я убежден, что вы прочтаете брошюру со вкусом (во всех смыслах этого слова) и интересом.

Я хотел бы поблагодарить Галь Гершковиц, диетолога ассоциации, за ее усилия и огромный вклад в работу с пациентами.

Желаю Вам приятного аппетита и крепкого здоровья,

Ави Авраам, председатель Ассоциации по продвижению и защите прав пациентов с заболеваниями почек

Эта брошюра была выпущена при поддержке компании Abbott



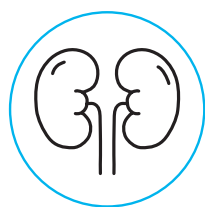
Введение

Уважаемые пациенты и члены их семей!

Эта брошюра представляет собой обновленную версию брошюры, составленной диетологом Таль Камински. В ней вы можете найти информацию о рекомендуемом питании для пациентов, проходящих диализ.

Индивидуальное ежедневное меню и ответы на вопросы будут даны на личных встречах с диетологом отделения.

Важно понять, что здоровые почки функционируют 24 часа 7 дней в неделю, включая субботу и праздники, как в обычном режиме так и на каникулах. А вот лечение гемодиализом обычно проводится всего 3 дня в неделю по 4 часа, тогда как перитонеальный диализ - всего несколько часов в день. Отсюда важность соблюдения пациентом индивидуальной диеты, которая позволит сохранить баланс состава меню и анализов крови.



24 часа
7 дней в неделю



4 часа
3 дня в неделю



8 часов
7 дней в неделю

В брошюре подробно изложены основные принципы питания пациентов, проходящих диализ.

В конце брошюры представлен ряд оригинальных и уникальных рецептов, разработанных и адаптированных специально для пациентов, проходящих диализ.

Брошюра была составлена и отредактирована Ассоциацией по продвижению и защите прав пациентов с заболеваниями почек в Израиле при поддержке компании Abbott, предоставляющей услуги людям, проходящим диализ.

Компании-спонсоры не несут ответственности за профессиональное содержание брошюры.

Желаю вам приятного и полезного чтения и приятного аппетита!

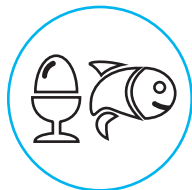
Галь Гершковитц,

Диетолог Ассоциации по продвижению и сохранению прав пациентов с заболеваниями почек

Основные принципы питания при диализе

Белок и калории

Пациентам на диализе необходимо достаточное количество белка и калорий. Рекомендуется включать богатые белком продукты в каждый прием пищи в течение дня; как в основные приемы пищи, так и в промежуточные. Рекомендуемое ежедневное количество белка и калорий подбирается индивидуально диетологом.



Животный белок

Курытина
Рыба
Индейка
Молочные продукты, включая обогащенные белком (например, йогурт PRO или GO)
Яйцо
Туец

Снизить потребление:

Красное мясо
Говядина
Баранина
Внутренние органы домашних животных

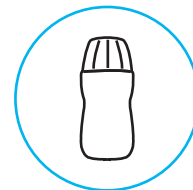


Растительный белок

Тофу
Тхина
Соевые продукты – пасты, йогурт
Растительные заменители белка

После консультации с диетологом можно добавлять:

Орехи
Бобовые (зерновые, нут, горох, чечевица...)



Специализированный продукт лечебного питания

Nepro HP*

*Специализированный продукт лечебного питания — это пищевая добавка, которая используется, в тех случаях, когда пациент не имеет возможности сбалансировать свое питание в соответствии с рекомендациями диетолога, и рекомендуемый баланс не удастся соблюсти в рамках обычного питания. Вид лечебного питания должен быть подобран для каждого пациента индивидуально.

Nepro HP — это специализированный продукт лечебного питания, специально адаптированный к потребностям организма при диализе. Он включен в государственную корзину здоровья для пациентов с уровнем альбумина ниже 4 мг/дл в анализах крови.

Существуют также другие виды пищевых добавок в порошковой или жидкой консистенции, назначаемые по мере необходимости.

Цель: избежать ухудшения качества питания, дефицита питательных веществ в организме и недоедания, которые являются фактором риска, вызывающим осложнения в состоянии здоровья, снижение активности повседневного функционирования и даже смерть. Доказано, что диетическая терапия, адаптированная к индивидуальным потребностям пациента, не только улучшает качество питания, повышает физическую активность пациента, но и позволяет разнообразить питание. С помощью предлагаемых продуктов вы сможете делать мороженое и готовить другие вкусные блюда, а также добавлять наши продукты для улучшения вкуса блюд в соответствии с вашими предпочтениями.

Необходимо проконсультироваться с диетологом, сопровождающим процедуры диализа, и для каждого пациента индивидуально составить рацион, богатый белком.



Жидкости

Ухудшение функционирования почек приводит к уменьшению выделения мочи до состояния анурии (отсутствия мочеиспускания) и требует **ограничения суточного потребления жидкости**. Чрезмерное ее потребление может вызвать накопление жидкости в организме и значительное увеличение веса тела между сеансами диализа. Это приводит к образованию отеков в различных органах, повышению артериального давления, чрезмерной нагрузке на сердце и затрудненному дыханию.

Количество жидкости, которое можно потреблять, зависит от объема выделяемой мочи и варьируется в зависимости от индивидуальных показателей.

Каждый пациент должен уточнить у медицинского персонала рекомендуемое для него ежедневное количество жидкости.

К жидкостям относятся любые напитки или жидкая пища комнатной температуры, в том числе: супы, продукты из жидкого молока (молоко, кефир, сметана...), каши, чай, кофе, желе, соки, алкогольные напитки, пудинг, йогурт, мороженое, лед, вода, специализированные продукты лечебного питания, фруктовый лед, фруктовое мороженое и тому подобное.

Список распространенных мер объема:



Прозрачный
одноразовый стаканчик
180 мл



Чашка
300 мл



Столовая ложка
15 мл



Одноразовый стаканчик
для горячего напитка
200 мл



Жестяная
банка
330 мл



Стандартный кубик льда
30 мл

10 советов, как сократить потребление жидкости в течение дня:

1. Употребление жидкости из одной емкости заранее известного объема в течение дня и контроль количества выпитого.
2. Уменьшение потребления соли (натрия), что поможет снизить ощущение жажды.
3. Пить небольшими глотками, используя маленькие чашки, стаканы или соломинку.
4. Увлажнение полости рта: употребление льда или леденцов со вкусом лимона или мяты (диетических для диабетиков).
5. Оптимизирование приема лекарств - запивать их не водой, а, например, принимать с ложкой размягченного сыра. Лекарства, которые необходимо запивать водой, следует запивать небольшим количеством воды.
6. Любые занятия, выполнение определенной работы или хобби, отвлекают внимание и снижают ощущения жажды.
7. Следует чаще чистить зубы для ощущения свежести.
8. Сократить употребление сладких и газированных напитков – они утоляют жажду хуже, чем вода.
9. Использовать замороженные фрукты (например, 10 виноградин).
10. Замораживать воду в маленькой бутылочке и медленно пить ее в течение дня.

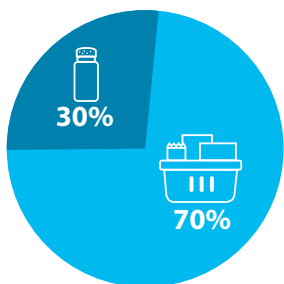
Соль (натрий)

Рекомендуется сократить потребление соли, содержащей натрий. Чрезмерное потребление натрия может усилить чувство жажды, вызвать повышение артериального давления, скопление жидкости в организме, образование отеков и одышку.

Рекомендации по ежедневному потреблению натрия:



Чайная ложка соли (6 г)
содержит 2,3 г (2300 мг) натрия



Обратите внимание – в ежедневном рационе 70% потребляемой соли приходится на покупную пищу и лишь 30% поступает из вашей солонки (за столом и при готовке в домашних условиях). Поэтому **необходимо разумно приобретать фасованные продукты. Внимательно читайте этикетки на пищевых продуктах и сократите использование соли.**

Чтобы определить количество натрия, найдите таблицу маркировки пищевой ценности на этикетке и проверьте указанное в ней количество натрия (в мг) на 100 граммов продукта.

Критерии, связанные с содержанием натрия в продуктах питания:

Продукты с низким содержанием натрия: в 100 граммах продукта содержится не более 100 мг натрия.

Продукты с пониженным содержанием натрия: содержат до четверти количества натрия в сравнении с аналогичным продуктом.

Продукты, богатые натрием: содержат 400 и более мг натрия на 100 граммов продукта.

*Рекомендуется сравнивать количество соли в аналогичном продукте, изготовленном различными производителями и выбирать тот, который лучше отвечает вашим потребностям.



Рекомендуется избегать следующих продуктов:

- **Продукты, богатые натрием** – на них имеется красная наклейка «с высоким содержанием натрия». Отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием натрия.
- **Избегайте покупки тех продуктов питания в магазине /пекарне**, на упаковке которых нет указаний о пищевой ценности.
- **Заменители соли с низким содержанием натрия** (при склонности к повышению уровня калия в крови), поскольку они богаты калием!
- **Переработанные продукты с высоким содержанием соли:** колбаса или пастрома, готовые кебабы, суп-порошок, растворимые супы, соусы для салатов и все готовые соусы (соевый, сладкий перец чили, кетчуп, горчица, майонез и т.п.), глутамат натрия, готовые/ покупные салаты (из капусты, тхина, хумус, запеченный перец...), консервы с солью (или маринованные огурцы), снеки, бурекасы или иная несладкая выпечка, пицца, сухие завтраки, соленая рыба, копченые/ маринованные продукты (овощи, сыры, рыба и мясо), тунец в масле (можно покупать тунец в воде или тунец с низким содержанием натрия от (Старкист), орешки, прокаленные с солью, твердые и плавленые соленые сыры, оливки.
- **Специи:** соль всех цветов и видов, чесночная соль, луковая соль, соль сельдерея, смеси специй, которые могут содержать соль (например, пряная смесь для барбекю).

Для улучшения вкуса рекомендуется добавлять:

- Свежие специи, например: красная паприка, черный перец, корица, куркума, тмин, душистый перец, семена горчицы/кориандра, острый перец.
- Пряные травы в небольшом количестве в соответствии с рекомендациями диетолога (в них может содержаться большое количество калия), например: сельдерей, укроп, базилик, орегано, мята, тимьян, розмарин, петрушка, кинза.
- Прочее: чеснок, оливковое масло, цедра лимона, цедра апельсина, лук, имбирь, уксус, бальзамический уксус, кунжутное масло.

Калий

Калий является важным минералом для жизнедеятельности организма, необходимым, в том числе, для правильного функционирования мышц и нервов.

- Почки отвечают за поддержание нормального уровня калия в крови, выводя его излишки с мочой.
- У диализных больных наблюдается нарушение способности выводить калий с мочой, и в результате употребления в пищу продуктов, богатых калием, может развиться его избыток в организме и повыситься его уровень в крови. Это может привести к нарушению нормального функционирования мышц и нарушениям сердечного ритма, что может быть опасным для жизни.
- Можно снизить уровень калия в крови, уменьшив в рационе количество продуктов, богатых калием.
- Фрукты и овощи, продукты из жидкого молока, бобовые и орехи — это группы продуктов, очень богатые калием. Поскольку приведённые выше продукты необходимо включать в рацион, предлагаем вашему вниманию инструкцию по их разумному потреблению.

Факторы, влияющие на повышение уровня калия в крови:

Фактор	Решение
Запор	Принять меры для того, чтобы опорожнение кишечника происходило в рамках нормы
Гиперкликемия (повышенный уровень сахара у диабетиков)	Контроль сахара при помощи правильного питания и медикаментозного лечения
Медикаментозное лечение	Консультация врача
Продукты, богатые калием	Варить пищу в воде, употреблять продукты с низким содержанием калия

Инструкция по снижению количества калия в овощах и фруктах: очистить и мелко нарезать, проварить в кипящей воде 10 минут и слить воду. После этого замочить в новой воде на 4-6 часов при комнатной температуре, затем вновь слить воду. Теперь можно приступать к готовке еды с овощами (отварить, запечь, пожарить и т.п.).

Инструкция по снижению количества калия в картофеле: очистить, нарезать полосками толщиной 1 см, проварить в кипящей воде 8 минут. Затем воду слить и замочить на 6 часов в новой воде комнатной температуры в следующем соотношении: 100- 300 грамм картофеля, нарезанного соломкой на 1,5 литра воды. По окончании замачивания, воду можно слить, а картофель запечь/ отварить/ пожарить/ есть в холодном виде (в салате).

Рекомендации по снижению содержания калия и фосфора в бобовых:

	Сухие зерна нута	Сухая чечевица	Зерна нута в консервах	Чечевица в консервах
Замачивание	12 часов, 100 г на 1,5 л воды		Нет необходимости в замачивании, достаточно хорошо промыть водой	
Обычная варка	2,5 часа 100 г 3 л воды	30 минут 100 г 1,5 л воды	15 минут 100 г 1,5 л воды	4 минуты 100 г 1,5 л воды
Варка в скороварке	40 минут 100 г 1,5 л воды	15 минут 100 г 1,5 л воды	-	-

В Таблице 1 перечислены продукты с высоким содержанием калия, которых следует избегать.

В Таблице 2 перечислены варианты овощей, которые можно включать в меню с низким содержанием калия, обычно 2-3 порции в день.

В Таблице 3 перечислены варианты фруктов, которые можно включать в меню с низким содержанием калия, обычно 2 порции в день.

Индивидуальное количество будет определено после консультации с диетологом. Потребляемое количество овощей и фруктов должно быть распределено в течение дня, а не съедаться за один прием пищи.

Таблица 1:

Фрукты и овощи, очень богатые калием (более 200 мг калия на порцию) – следует избегать

Овощ	Фрукт	Разное
Артишок отварной	Хурма	Авокадо с толстой кожурой
Бамия свежая	Банан	Батат
Тыква (делорит) запеченная	Гуава	Чипсы (в пакете)
Свежая тыква	Дыня	Жидкое молоко (простокваша, сметана ...)
Консервированный томатный сок	Манго	Соль с низким содержанием натрия
Свекла свежая и вареная	Помело	Каштаны
Отварные свекольные листья	Папайя	Шоколад и какао
Кольраби	Свежий кокос	Картофель
Соус из консервированных помидоров	Гранат и сок граната	
Фенхель свежий	Инжир	
Корень сельдерея свежий	Апельсин	
Корень петрушки		

*Пациентам на диализе запрещается употребление карамболы

Таблица 2:

Овощи для включения в меню с низким содержанием калия (2-3 порции в день)

Овощ	Размер порции
Авокадо	1 столовая ложка
Свежая спаржа	3 средних стебля
Вареная спаржа	4 средних стебля
Консервированная спаржа	4 стебля
Бамия варено-замороженная	0,5 стакана
Свежий или вареный репчатый лук	Половина средней луковицы
Зеленый лук	Средний стебель
Приготовленная свежая или замороженная брокколи	0,5 стакана в измельченном виде
Карликовая морковь	10 штук замороженных, 5 штук свежих
Вареная морковь	1 небольшая
Салат листовой (круглый, американский)	100 г
Салат «романо» («хаса аравит»)	3 средних листа
Баклажаны отварные	3 столовых ложки
Свежая или вареная красная или белокочанная капуста	0,5 стакана в измельченном виде
Брюссельская капуста	3 шт
Свежая, вареная или замороженная цветная капуста	Среднее соцветие (45 грамм)
Свежий или приготовленный лук-порей	1 стакан в измельченном виде
Свежая репа	1 средняя головка (60 г)
Вареная репа	0,5 стакана кубиков
Свежий огурец очищенный или с кожицей	1 средний
Свежий/вареный сельдерей	1 стакан в измельченном виде
Помидоры черри	5 шт
Помидор	Половинка небольшого
Свежие грибы	2 штуки (35 грамм)
Приготовленные свежие грибы	3 средних (35 грамм)
Консервированные грибы	0,5 ст.
Острый перец	1 маленький
Свежий/вареный перец (все цвета)	1 маленький
Свежий редис	1 большой, около 50 грамм
Вареные кабачки	1 небольшая
Свежая/ вареная/ замороженная и вареная зеленая фасоль	10 стручков (55 грамм)
Замороженная вареная желтая фасоль	10 стручков (60 грамм)
Вареная желтая кукуруза в початках	1 маленький початок (85 грамм)
Замороженная или консервированная желтая кукуруза	0,5 стакана зерен

Таблица 2 (продолжение):

Ростки, листья и пряные травы для включения в меню с низким содержанием калия

Ростки, листья и пряные травы	Размер порции
Свежий базилик	5 листиков
Свежая кинза	9 стеблей
Ростки люцерны	1 стакан
Ростки сои	1 стакан (70 г)
Ростки редиса	1 стакан
Свежая мята	10 листиков
Виноградные листья	1 шт
Свежая петрушка	10 стеблей
Свежий кайл	1 стакан (20 г)
Свежий приготовленный кайл	0,5 стакана (60 г)
Свежий укроп	5 стеблей

Таблица 3:

Фрукты для включения в меню с низким содержанием калия (2 порции в день)

Фрукт	Размер порции
Арбуз	1 чашка
Груша	1 шт
Замороженная (без добавления сахара) или свежая черника.	0,5 ст.
Свежий или сушеный ананас (с сахаром)	1 ломтик (60 грамм)
Консервированные ананасы в сиропе	0,5 стакана кубиков, 1 ломтик в сиропе
Консервированный персик в сиропе	0,5 шт
Нектарин	1 шт (100 грамм)
Грейпфрут	0,5 шт
Вишня	10 шт
Айва	1 шт приготовленная
Сушеная клюква	1 стакан
Свежий лимон	1 средний
Личи	10 шт
Свежий лимонный сок (выжатый)	1 средний
Абрикос	2 шт (70 грамм)
Виноград	15 шт
Малина (свежая)	0,5 стакана (100 г)
Пассифлора	1 маленькая (20 грамм)
Клементин	1 шт
Слива в сиропе	1 шт
Чернослив (удлиненный)	1 шт
Свежая слива круглая	1 шт
Мушмула	3 шт
Клубника	5 шт
Финик	1 шт - 24 г
Апельсин	0,5 шт
Яблочное пюре	0,5 чашки
Яблоко	1 шт

Орехи – одна порция в день, с одобрения диетолога

Вид орехов	Количество на порцию
Половинки грецких орехов/ кешью/ арахис/ миндаль	10 шт
Половинки пекана/ фисташки	20 шт

Фосфор

Фосфор является важным минералом для организма, главным образом для наращивания костной массы и производства энергии.

- Когда почки функционируют нормально, избыток фосфора выводится с мочой.
- У пациентов, находящихся на диализе, его вывод из организма нарушен.
- В результате употребления в пищу продуктов, богатых фосфором, в крови создается его избыток и повышается его уровень.
- Это вызывает развитие заболеваний костей и может наносить ущерб сердцу и кровеносным сосудам.
- Его уровень можно снизить, сократив потребление продуктов, богатых фосфором, а также с помощью фосфат-связывающих препаратов, принимаемых во время еды.

Метод светфора: разделение продуктов питания на 3 группы по содержанию и виду фосфора



- **Переработанные промышленным методом продукты питания, содержащие большое количество неорганического фосфора, который на 100% всасывается из пищеварительной системы в кровь,**
- наносит вред здоровью, и его следует избегать.
- Например: переработанные мясные продукты (такие как шаурма, колбаса и пастрома, кебабы, сосиски...), замороженные обеды и сладкие напитки (например, кока-кола)



- **Продукты этой группы важны как источник животного белка, и они содержат органический фосфор, который всасывается в количестве 80% из пищеварительной системы в кровь**
- Эти продукты следует употреблять в соответствии с рекомендациями диетолога.
- Например: мясо, курица, рыба, яйца, молочные продукты.



- **Белок растительного происхождения, содержащий органический фосфор, который всасывается в количестве 40% из пищеварительной системы в кровь**
- Эти продукты важны, потому что они являются хорошим источником пищевых волокон, витаминов и минералов.
- Например: бобовые, орехи, цельнозерновые продукты, овес и тхина.
Но – обратите внимание на высокое содержание калия в них и перед их употреблением обязательно проконсультируйтесь с диетологом.



Способ приготовления для снижения содержания фосфора в продуктах: отварить в воде, а после варки слить воду.

Лекарственные средства для контроля фосфора в крови (фосфат-связывающие препараты):

Очень важно принимать лекарство по назначению врача и в рекомендованные сроки относительно еды. Препарат следует назначать в соответствии с предпочтениями пациента.

- Форма приема: капсулы или порошок.
- Как принимать: глотать, разжевывать, растворять в воде или посыпать пищу.

При появлении таких побочных эффектов, как дискомфорт в пищеварительной системе, следует сообщить об этом врачу.

	Продукты, которые следует включить в рацион	Продукты, богатые фосфором – снизить потребление
Хлеб и злаки 	Хлебобулочные изделия из белой муки (хлеб, питы, булочки), белый рис, макароны, кускус, кукурузная мука, крахмал, манная крупа, «бейгале» с низким содержанием натрия, рисовая лапша, фасолевая лапша, крекеры с низким содержанием натрия	Хлебобулочные изделия из цельнозерновой муки (цельнозерновая пшеничная/ ржаная /спельта/ тефф), хлеб из цельнозерновой муки с отрубями, овес, гранола, «бренфлекс», рис цельнозерновой, гречка, киноа, ячмень, булгур, фрикке
Бобовые 	Бобовые после предварительной подготовки согласно таблице рекомендаций по снижению содержания калия и фосфора в бобовых (стр. 7)	Бобовые сухие/ консервированные/ замороженные и без предварительной подготовки в соответствии с таблицей (стр. 7). Сухая фасоль, горох, нут, чечевица, бобы, фасоль маш, перловая крупа и т. д. Соевые продукты, фалафель
Молоко и молочные продукты 	Творожный сыр («гвина левана»), зерновый творог, рикотта, творожный сыр «симфония», лабанэ	Молоко, шоколад, простокваша («лебен»), «гиль», кефир, йогурт, сладкие йогурты, сливки, мороженое, сухое молоко, «эшель», сыр, плавленный сыр, соленые сыры
Яйца 	Яичный белок	Яичный желток, рыбная икра
Мясо 	Курица, индейка, говядина, баранина, желудки, язык	Внутренние органы – печень, селезенка, мозг, кишки и легкие. Мясные продукты переработанные, колбасы, сосиски, костный мозг.
Рыба 	Треска, группер («локус»), тунец в воде, тилапия («амнон», «мушт»), кефаль («бури»), принцесса Нила, дорада («денис»), окунь («лаврак»), горбыль («мусар ям»), морской окунь («басс»), креветки	Сардины, тунец в масле, карп, лосось, форель, камбала («соль»), скумбрия («макрель»)
Жир 	Различные виды масла, маргарина, сливочное масло, майонез, тхина Орехи – включать в рацион в соответствии с таблицей (стр. 11)	Все виды семян, кунжут, кокос, арахисовое и миндальное масло, арахисовые снеки, кунжутные/ арахисовые/ кокосовые сладости, марципан
Сладости 	Твердые конфеты, желейные конфеты, мед, джем и варенье, сахар, печенье, вафли, мороженое-сорбет, желе	Шоколад, халва, мороженое, творожные торты, нуга, пудинг быстрого приготовления, ореховая паста
Напитки 	Вода, газированная вода, ненатуральные соки, газированные напитки, кроме колы	Кока-кола всех видов, включая диетическую, черное пиво, баварский напиток

Выявление фосфорных добавок в упакованных пищевых продуктах

Количество фосфора, содержащегося в различных продуктах, не указывается на этикетке с пищевой ценностью, но вы можете определить продукт, в который был добавлен фосфор, проверив список ингредиентов. В списке будет указано слово фосфат/ фосфаты или один из следующих символов: E101, E338, E1442, E1414, E1413, E1412, E1410, E541, E452, E451, E450, E343, E341, E340, E339.

Желательно максимально избегать употребления продуктов, в которые добавлен фосфор промышленным методом.

Витамины и минералы

Витамины и минералы — вещества, получаемые только с пищей, необходимые для правильного функционирования организма.

Диализные пациенты находятся в группе риска по их дефициту по нескольким причинам:

1. Диализ очищает кровь от нежелательных токсинов, но важно отметить, что во время лечения также происходит потеря таких важных компонентов, как водорастворимые витамины (например, витамин С и витамины группы В).
2. Дисфункция почек приводит к нарушению выработки активного витамина D и нарушению его всасывания через пищеварительную систему.
3. Низкое потребление продуктов питания, таких как фрукты и овощи или мясо, вследствие диетических ограничений и отсутствия аппетита.
4. Нарушение всасывания вследствие приема лекарств.

Для профилактики и лечения дефицита питательных веществ рекомендуется богатый, разнообразный и сбалансированный рацион в соответствии с рекомендациями диетолога, который составит план для каждого пациента индивидуально.

Когда трудно обеспечить эти компоненты только с пищей, необходимы пищевые добавки витаминов или минералов в зависимости от состояния здоровья и анализов крови, например: витамины группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂, фолиевая кислота), витамин С, цинк, витамин Е, селен и кальций.

Обратите внимание, существуют витамины и минералы, которые могут нанести вред при заболевании почек, например витамин А.

Очень важно принимать пищевые добавки и поливитамины только по рекомендации и одобрению медицинского персонала, в том числе лекарственные травы или добавки, которые продаются без рецепта.

Нефромил — это поливитамин, разработанный специально для пациентов с почечной недостаточностью и пациентов, находящихся на диализе, **с целью предотвращения дефицита витаминов и минералов.**

Вы можете принять одну легко проглатываемую таблетку, которая содержит:

- Комплекс витаминов В, включая фолиевую кислоту и витамин В₁₂
- 1000 МЕ витамина D3
- 75 мг витамина С

Не содержит витамина А и витамина К

- В упаковке 60 таблеток, количество рассчитано на два месяца
- Кошерный – кашрут БАДАЦ.



Углеводы

Пациентам с сахарным диабетом на диализе

Сахарный диабет является одной из основных причин развития терминальной почечной недостаточности и необходимости диализного лечения. 50% диализных пациентов страдают диабетом.

Существует два основных типа диабета:

	Описание диабета	Медикаментозное лечение
Тип 1	Аутоиммунное заболевание, которое проявляется в разрушении клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, вследствие чего в организме наблюдается недостаток этого гормона.	Инъекции инсулина
Тип 2	Чаще всего диабет проявляется постепенным снижением выработки инсулина организмом. То есть поджелудочная железа способна вырабатывать инсулин в меньшем количестве, чем требуется, или же организм не может правильно использовать инсулин.	Лекарственные средства (перорально или инъекционно) или инъекции инсулина

Цели при лечении пациентов, страдающих сахарным диабетом:

При диабете важно сбалансировать уровень сахара посредством следующих методов:



Рацион



Физическая
активность



Медикаментозное
лечение

Пациенты, у которых уровень сахара в крови не сбалансирован, подвергаются риску развития как краткосрочных осложнений (гипогликемия, кетоацидоз), так и долгосрочных осложнений (ретинопатия, невропатия, проблемы со стопами, сердечно-сосудистые заболевания, такие как инфаркт миокарда, ишемия и сердечная недостаточность).

Лечение включает в себя анализы для предотвращения этих осложнений и контроль факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипергликемия, гипертония, дислипидемия, ожирение; и образ жизни (диета, курение и физическая активность)

Как контролировать уровень сахара в крови?

- 1. Определение врачом индивидуальных целей по уровню сахара** - сахар натощак (когда вы встаете утром), до и после еды (через два часа после начала еды) и уровень гликированного гемоглобина (HbA1c).
- 2. Назначение медикаментозного лечения** каждому пациенту индивидуально врачом: таблетки и/или инъекции.
- 3. Мониторинг уровня сахара.** Мониторинг уровня сахара в течение дня важен для достижения целевого уровня. Выполняется самим пациентом с помощью глюкометра или глюкометра непрерывного действия.
- 4. Составление подробного рациона** диетологом каждому пациенту на индивидуальной основе.
- 5. Физическая активность** – очень важны физические нагрузки, подходящие пациенту индивидуально по предпочитаемому виду активности, интенсивности и частоте, разумеется, с одобрения врача.

Углеводы — это пищевой компонент, влияющий на повышение уровня сахара в крови.

Они являются важным источником энергии для организма, и их следует употреблять умеренно.



Углеводы делятся на две группы:

Простые углеводы	Сложные углеводы
Рекомендуется <u>сократить</u> их потребление в ежедневном рационе.	Рекомендуется <u>повысить</u> их потребление в ежедневном рационе.
<ul style="list-style-type: none">Сахар (коричневый/белый), мед, силан, джем, вареньеНапитки сладкие - газированные, натуральные фруктовые соки и ненатуральные соки, молокоСладкие йогурты - шоколадные/ванильные, фруктовыеТорты, печенье, мороженое, вафли (даже если написано «без добавления сахара»)Сахар демерара, глюкоза, мальтодекстрин, кукурузный сироп, концентрат сока, агаваПродукты из жидкого молока - молоко, «эшель», кефир, простокваша («гиль»)	<ul style="list-style-type: none">Хлеб, булочки, питы, хлеб инжера, хлеб дабоРис, макароны, кукуруза, «птитим», кускус, булгур, киноа, гречкаГорох, нут, сухая фасоль, чечевица, бобы, перловая крупа, соевые бобыОвес, манная крупа

Фрукты - содержат сахар в натуральном виде, и рекомендуемое количество в день будет определено вместе с диетологом с учетом уровня калия.

Рекомендации по питанию:

У диализных пациентов с диабетом инструкции отличаются от диабетиков не на диализе. В любом случае рекомендуется проконсультироваться с диетологом и «собрать» сбалансированную тарелку, содержащую все пищевые группы: белки, жиры, углеводы и овощи.



Белок

См. раздел о белке.

По большей части белок не вызывает повышения уровня сахара в крови, поэтому потребление белка важно для сбалансированной диеты при диабете и для поддержания полноценного питания.

Продукты из жидкого молока можно употреблять в соответствии с рекомендациями диетолога



Жиры

Жиры не вызывают повышения уровня сахара и даже помогают сбалансировать уровень сахара в крови. Следует отметить, что продукты, богатые жирами, иногда также богаты калием или фосфором, например: орехи, авокадо и семена льна.

Поэтому в составе еды предпочтительнее использовать тхину, оливковое масло и рапсовое масло.



Овощи

Пациентам с диабетом без заболеваний почек рекомендуется увеличить потребление овощей с низким содержанием углеводов и высоким содержанием клетчатки. Это помогает сбалансировать уровень сахара в крови и служит источником антиоксидантов, витаминов и минералов.

Пациентам на диализе со склонностью к повышению уровня калия рекомендуется ограничить потребление овощей в ежедневном меню и сосредоточиться на видах с низким содержанием калия. Сокращение потребления овощей может происходить за счет потребления большего количества углеводов в ежедневном рационе, и это следует учитывать в рамках контроля уровня сахара в крови.



Углеводы

Пациентам с диабетом без заболеваний почек рекомендуется увеличить потребление сложных углеводов, богатых клетчаткой, которые помогают балансировать уровень сахара в крови.

Пациентам на диализе следует употреблять углеводы в соответствии с рекомендациями диетолога. Важно знать, что углеводы, богатые клетчаткой, также содержат больше фосфора и калия по сравнению с углеводами с низким содержанием клетчатки. Так, например, белый или обычный («ахид») хлеб содержит меньше клетчатки, фосфора и калия по сравнению с хлебом, выпеченным из цельнозерновой (ржаной/ спельтовой/ пшеничной) муки. При этом следует учитывать размер порций при потреблении различных видов продуктов и проконсультироваться с диетологом индивидуально.

Рецепты

	Салат из жареных баклажанов и лабанэ с заатаром . 18
	Оладьи с творогом и яблоками запеченные или жареные 19
	Сырные булочки 20
	Салат/ паштет из цуккини и лука 21
	Синия с булгуром и мясом..... 22
	Пирог из кукурузной муки..... 23
	Сфиха 24
	Торт с клубникой и белым шоколадом на Песах 25
	Панакота Nepro HP с йогуртом и медом 26
	Фреш ролл из рисовой бумаги по-вьетнамски 27
	Запеканка с макаронами и тремя сырами..... 28
	Запеченные тефтели из мяса и цветной капусты в соусе из базилика 29
	Оладьи из цветной капусты с сюрпризом 30
	Шоколадный пирог 31
	Шейк Nepro HP 32

*Изображения приводятся только для иллюстрации

Салат из жареных баклажанов и лабанэ с заатаром

Ингредиенты (на 4 порции, 3 столовые ложки на порцию):

- 1 средний удлиненный баклажан, легкий для своего размера
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 200 грамм лабанэ из коровьего молока 5%
- Чайная ложка сушеных и измельченных или крупно раскрошенных листьев заатара

Способ приготовления:

Проткните баклажан в нескольких местах и запеките его на открытом огне или в духовке при высокой температуре 200-250 градусов примерно 20 минут, пока кожица не почернеет, а внутренняя часть баклажана не станет мягкой.

Когда баклажан станет мягким, выложите его мякоть в сито (лучше пластиковое, чтобы сохранить белизну баклажана) и дайте ему стечь в миску в течение получаса.

Смешайте мякоть баклажана с измельченным чесноком, сыром лабанэ и заатаром. Оставьте немного заатара для украшения. Переложите салат из баклажанов на сервировочную тарелку, полейте сверху оливковым маслом и посыпьте заатаром.

Пищевая ценность на порцию

104 калории, 3,25 г углеводов, 5 г белка, 7,5 г жира, 87 мг фосфора, 212 мг калия, 201 мг натрия.

Подходит для людей с диабетом.



Оладьи с творогом и яблоками запеченные или жареные

Ингредиенты (на 18 средних оладий, по 2-3 шт. на порцию)

2 зеленых яблока, очищенных и нарезанных небольшими кубиками примерно 1 см.

1 упаковка творога («Кнаан» 500 грамм/ 2 упаковки 5% рикотты по 250 г)

1 ст. л. лимонного сока

4 столовые ложки сахара или 4 столовые ложки сахарозаменителя «Кмо сукар»

1 целое яйцо + 2 яичных белка

5 столовых ложек белой муки

0,5 ч.л. разрыхлителя

3 столовые ложки рапсового масла для жарки



Способ приготовления:

Положите кубики яблок в жаропрочную емкость с 2 столовыми ложками воды, накройте тарелкой, пригодной для использования в микроволновой печи, поставьте в микроволновую печь на 3 минуты на средней мощности. Слейте воду и остудите.

Смешайте в емкости все остальные ингредиенты, добавьте остывшие кубики яблок.

Жарка:

В тяжелой сковороде разогрейте 3 столовые ложки масла и выкладывайте на нее оладьи (по столовой ложке с горкой теста). Обжарьте с обеих сторон до золотистости. Снимите оладьи со сковороды на салфетки, чтобы впитался лишний жир.

Выпекание

Разогрейте духовку до 180 градусов, застелите противень бумагой для выпечки и смажьте его столовой ложкой масла или сбрызните масляным спреем. При помощи ложки выложите оладьи на противень, поставьте в горячую духовку и выпекайте приблизительно 10-15 минут или пока слегка не подрумянятся.

Пищевая ценность жареных оладий с творогом «Кнаан» с сахаром

91 калорий, 8 г углеводов, 6,6 г белка, 3,5 г жира, 61 мг фосфора, 101 мг калия, 40 мг натрия.

Пищевая ценность жареных оладий с творогом «Кнаан» с искусственным подсластителем

81 калорий, 5,5 г углеводов, 6,6 г белка, 3,5 г жира, 61 мг фосфора, 101 мг калия, 40 мг натрия.

Пищевая ценность жареных оладий из рикотты с сахаром

80 калорий, 8 г углеводов, 3,6 г белка, 3,4 г жира, 52 мг фосфора, 53 мг калия, 70 мг натрия.

Пищевая ценность жареных оладий из рикотты с искусственным подсластителем

68 калорий, 5,5 г углеводов, 3,6 г белка, 3,4 г жира, 52 мг фосфора, 53 мг калия, 70 мг натрия.

Подходит для людей с сахарным диабетом при приготовлении с искусственным подсластителем, каждые 2-3 оладьи заменяют ломтик хлеба (по содержанию углеводов)

Сырные булочки

Ингредиенты (на 16 маленьких булочек)

1 упаковка творожного сыра «гвина левана» 5% (250 грамм), желательно выбирать белый сыр без добавления соли

1 упаковка (250 г) зерненого творога 5%

1 яйцо + 2 яичных белка

3 ст. л. оливкового масла

1 ст.л. тертого острого сыра (пармезан/ кашкаваль/ «ха-эмек»)

1 ст. белой муки

0,5 ч.л. разрыхлителя

0,5 ч.л. паприки – по желанию.

0,25 ч.л молотого мускатного ореха

1 ст. л. чернушки («кецах») для посыпки булочек

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Смешайте все ингредиенты до образования однородного теста; если тесто слишком жидкое, можно добавить столовую ложку муки. Смочите руки небольшим количеством воды и сформируйте 16-17 небольших булочек, сверху посыпьте их чернушкой.

Выложите булочки на противень, застеленный бумагой для выпечки, и выпекайте около 15 минут до золотистости.

Пищевая ценность одной булочки:

85 калорий, 6,8 г углеводов, 4,8 г белка, 4 г жира, 64 мг фосфора, 55 мг калия, 135 мг натрия.

Подходит для людей с сахарным диабетом, каждые 2 булочки заменяют ломтик хлеба (по количеству углеводов).



Салат/ паштет из кабачков и лука

Ингредиенты (на 8 порций, 4 столовые ложки на порцию):

- 2 ст. л. оливкового/ рапсового масла
- 5 небольших кабачков, нарезанных средними кубиками
- 2 крупных луковицы, нарезанные средними кубиками
- 3 яйца, сваренных вкрутую
- 3 сваренных вкрутую яичных белка
- Зубчик чеснока
- 0,25 ч.л. черного перца
- 0,25 ч. л. мускатного ореха
- 0,25 ч.л. соли

Способ приготовления:

Положите масло и лук в тяжелую сковороду и обжаривайте, пока лук не станет прозрачным. Добавьте кубики кабачков и продолжайте готовить, пока лук и кабачки слегка не подрумянятся, снимите с огня и остудите примерно десять минут. Остальные ингредиенты переложите в кухонный комбайн и измельчите до желаемой текстуры — не обязательно измельчать слишком тщательно. Также можно размять вилкой или толкушкой для картофельного пюре, чтобы получить более грубую текстуру.

Подавайте, сбрызнув паштет оливковым маслом.

Пищевая ценность на порцию

75 калорий, 5 г углеводов, 5,1 г белка, 3,6 г жира, 68 мг фосфора, 203 мг калия, 125 мг натрия.

Подходит для людей с диабетом.



Синия с булгуром и мясом

Ингредиенты (на 10 порций)

Для нижнего слоя из булгура:

1 ст. среднего/мелкого булгура

2 стакана воды

4 ст. л. оливкового масла

4 ст. белой муки

Черный перец по вкусу



Способ приготовления:

Замочите булгур в воде на пятнадцать минут. Слейте оставшуюся воду и добавьте остальные ингредиенты. Смешайте все до получения однородной массы, выложите в форму диаметром 24 см или в прямоугольную форму 25x20. Отставьте в сторону.

Для мясной начинки:

2 ст. л. оливкового масла

0,5 ч.л. тмина (камуна)

1 большая луковица, мелко нарезанная

0,5 ч.л. корицы

2 измельченных зубчика чеснока

0,25 ч. л. мускатного ореха

Немного острого перца – для любителей

0,5 ч.л. сумаха – по желанию.

1 ч.л. сушеных листьев заатара

700 грамм нежирного говяжьего фарша (шайтель/ лопатка/ голяшка) или индюшачьего фарша или пополам говядина+индейка

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180 градусов. Обжарьте нарезанный лук на оливковом масле на тяжелой сковороде, пока лук не станет прозрачным. Добавьте толченый чеснок, листья заатара и острый перец для тех, кто любит, и жарьте около минуты. Добавьте фарш и, разделяя его деревянной ложкой, помешивайте, обжаривая на сильном огне. Готовьте около 5 минут, пока мясо не поменяет цвет, добавьте все специи и поддержите на огне еще 3 минуты. Немного остудите смесь и выложите ее поверх слоя из булгура. Поставьте форму в разогретую духовку, запекайте около 20 минут.

Для верхнего слоя с тхиной:

1/3 стакана неразбавленной тхины (4 ст. л.)

2 ст. л. оливкового масла

0,5 стакана воды

Сок двух средних лимонов

0,5 ч.л. сумаха – по желанию.

Смешайте все ингредиенты, достаньте форму из духовки, залейте тхинной смесью и снова поставьте в духовку еще на 15 минут.

Пищевая ценность на порцию

350 калорий, 14 г углеводов, 14 г белка, 26 г жира, 160 мг фосфора, 250 мг калия, 220 мг натрия.

Подходит для людей с сахарным диабетом, каждая порция заменяет ломтик хлеба (по количеству углеводов).

Пирог из кукурузной муки

Ингредиенты (на 20 порций)

Для средней стеклянной формы или двух форм «инглиш кейк».

1 стакан кукурузной муки

0,5 ст. сахара (или полстакана подсластителя «Кмо сукар»)

1 стакан самоподнимающейся муки

3 упаковки творожного сыра 5% «гвина левана» (750 грамм), рекомендуется выбирать сыр без добавления соли

1 упаковка йогурта/ «эшеля» / простокваши («лебен») 3% (200 мл)

2 яйца + 2 яичных белка

1 ч.л. ванильного экстракта

Способ приготовления:

Смешайте в отдельных мисках сухие и влажные ингредиенты. Объедините обе смеси и перемешивайте только до тех пор, пока смесь не станет однородной.

Если есть возможность - желательно дать смеси постоять около получаса **в холодильнике** прежде чем ставить в духовку, но не обязательно.

Вылейте смесь в смазанную маслом или застеленную бумагой форму и запекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, примерно 40 минут или до тех пор, пока зубочистка, которой вы проколете пирог, будет выходить с влажными крошками на ней. Важно не передержать в духовке и не пересушить.

Пищевая ценность на порцию (с сахаром)

109 калорий, 14 г углеводов, 6,3 г белка, 3 г жира, 87 мг фосфора, 100 мг калия, 155 мг натрия.

Пищевая ценность на порцию (с искусственным подсластителем)

96 калорий, 10 г углеводов, 6,3 г белка, 3 г жира, фосфор 87 мг, калий 100 мг, натрий 155 мг.

Подходит для людей с диабетом. Каждая порция, приготовленная с сахаром, заменяет ломтик хлеба, каждая порция, приготовленная с искусственным подсластителем, заменяет две трети ломтика хлеба в пересчете на углеводы.

Примечание: при приготовлении с сыром без добавления соли каждая порция будет содержать всего 103 мг натрия!



Сфиха

Ингредиенты и инструкция по приготовлению (18 средних штук)

Тесто:

330 грамм белой муки (2,5 ст.)	0,25 ч.л. соли
1 ст.л. сухих дрожжей с горкой (12 грамм)	2 яичных белка (крупные яйца)
50 г оливкового масла (0,25 стакана)	0,5 ст. стакана теплой воды
1 ст.л. сахара (по желанию) - помогает тесту подняться.	



Способ приготовления:

Все ингредиенты, кроме соли, положить в емкость, замесить тесто. Если тесто слишком сухое, добавить немного воды (еще 2 столовые ложки). Когда тесто начнет формироваться, добавьте соль и продолжайте месить не менее 5 минут, чтобы тесто получилось гладким и мягким. Можно и рекомендуется замешивать в миксере с насадкой-крюком.

Поместите тесто в смазанную маслом емкость, накройте ее полиэтиленовой пленкой или влажным полотенцем и оставьте подниматься минимум на два часа при комнатной температуре. Вы также можете оставить его на ночь в холодильнике.

Начинка:

500 грамм нежирного говяжьего фарша (шайтель/ лопатка/ голяшка/ вайсбратен) или 500 г индюшачьего фарша или пополам говядина+индейка

Небольшой баклажан, нарезанный мелкими кубиками – по желанию.

1 ст. л. оливкового масла	0,5 ч.л. карри
1 большая луковица, мелко нарезанная	0,5 ч.л. куркумы
1 ч. л. тмина (камуна)	1 ч.л. сумаха – по желанию.
Перец по вкусу	

Способ приготовления:

Если вы решите добавить в начинку кубики баклажанов, смешайте их со столовой ложкой масла и столовой ложкой воды, переложите в форму и поставьте в духовку. Запекайте кубики на сильном огне (200 градусов) около 10 минут или пока баклажаны не станут мягкими и слегка золотистыми.

Обжарьте лук со столовой ложкой масла и столовой ложкой воды, пока он не станет золотистым, добавьте мясо и обжаривайте, разделяя фарш деревянной ложкой. Когда все мясо поменяет цвет (примерно через 5 минут жарки), добавьте специи и подержите на огне еще 5 минут. Выключите огонь и остудите. Смешайте мясо с подготовленными кубиками баклажанов.

Сфиха

Способ приготовления:

Раскатайте тесто до толщины примерно 0,5 см, вырежьте суповой тарелкой кружочки диаметром около 15 см, в центр круга поместите ложку начинки и замкните его в треугольник, похожий на «озен аман».

Также можно приготовить открытые изделия – выложите ложку начинки на кружок теста и запеките прямо так.

Подготовленные изделия выложите на противень, накройте полотенцем и оставьте подниматься еще на час.

Разогрейте духовку до 180 градусов и выпекайте около 25 минут или до румяности.

Пищевая ценность на изделие (с баклажанами)

180 калорий, 15 г углеводов, 8 г белка, 9 г жира, 77 мг фосфора, 150 мг калия, 89 мг натрия.

Подходит для людей с сахарным диабетом, каждое изделие по количеству углеводов заменяет ломтик хлеба.

Торт с клубникой и белым шоколадом на Песах

Ингредиенты (на форму диаметром 28 см или 2 продолговатые формы «инглиш кейк» — 16 порций)

3 яйца + 3 яичных белка

Щепотка соли

3/4 ст. сахара (или четверть стакана сахара для взбивания яичных белков и полстакана подсластителя «Кмо сукар»)

200 грамм картофельного крахмала (очень важно покупать именно картофельный крахмал, а не картофельную муку.

Объяснение разницы и как правильно выбирать приводится далее в рецепте)

Цедра лимона или апельсина

Чашка размороженной замороженной клубники или других ягод

1/3 ст. каплей из белого шоколада – по желанию



Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Разделите яйца на белки и желтки.

В чаше миксера взбейте 6 яичных белков до образования пены, постепенно добавляя полстакана сахара (или четверть стакана сахара для тех, кто использует искусственные подсластители). Продолжайте взбивать на средне-высокой скорости до образования плотной и блестящей пены около 3-4 минут. Переложите взбитые белки в другую емкость. Поместите яичные желтки и оставшийся сахар (или подсластитель) в чашу миксера, взбивайте, пока смесь не станет легкой и воздушной, около 3 минут.

Добавьте картофельный крахмал в смесь яичных желтков и аккуратно перемешайте. Добавьте к желтковой смеси взбитые белки, фрукты и шоколад и аккуратно перемешайте, чтобы получилась однородная смесь. Переложите в смазанную маслом форму и поставьте в духовку на 40 минут или пока зубочистка, воткнутая в центр пирога, не будет выходить чистой или с влажными крошками.

Пищевая ценность на порцию (с сахаром)

114 калорий, 21,5 г углеводов, 2,4 г белка, 2,1 г жира, 31 мг фосфора, 48 мг калия, 54 мг натрия.

Пищевая ценность на порцию (с искусственным подсластителем - 1 стакан с четвертью «Кмо сукар»)

93 калории, 16 г углеводов, 3,6 г белка, 2,1 г жира, 31 мг фосфора, 48 мг калия, 54 мг натрия.

Для людей с диабетом:

Каждая порция с сахаром заменяет полтора ломтика хлеба по количеству углеводов.

Каждое блюдо с искусственным подсластителем по количеству углеводов заменяет ломтик хлеба.

Важно! Обязательно используйте картофельный крахмал, а не картофельную муку. Иногда в названиях возникает путаница, поэтому на всякий случай рекомендуется проверить, сколько белка в 100 граммах продукта: до 1 грамма в 100 граммах - это картофельный крахмал (рекомендуется), 5-8 граммов белка в 100 граммах - это картофельная мука, которую не рекомендуется употреблять людям, находящимся на диализе, из-за высокого содержания в ней калия.

Панакота Nepro HP* с йогуртом и медом

Ингредиенты (на 6 порций)

0,5 ст. кулинарных сливок 15% (100 мл)

1 флакон Nepro HP (или 200 г кулинарных сливок 15%)

2 ч. л. желатина

1 упаковка 3%-го йогурта (200 грамм)

180 мл воды

1 ст.л. творожного сыра «гвина левана» 5%

100 г меда (1/3 ст.) или 1/3 ст. «Кмо сукар»

Если используете Nepro HP – то только 2 ст.л. меда.



Клубничный соус:

Половина корзинки клубники (около 15 штук), мытой, без плодоножек

1 ст. л. сахара с горкой или 1 ст. л. искусственного подсластителя

Сок одного лимона

Способ приготовления:

Вылейте сливки и Nepro HP в небольшую кастрюлю и посыпьте желатиновым порошком, не перемешивая, пока он не впитается смесью.

Поставьте кастрюлю на огонь и нагревайте несколько минут, выключив огонь на грани закипания. **Важно не доводить до кипения!**

Хорошо перемешайте и добавьте в сливочную смесь мед, а затем йогурт, воду и сыр.

Перемешайте и разлейте по 6 отдельным формочкам, поставьте в холодильник минимум на 5 часов.

Для приготовления соуса:

Клубнику с сахаром и лимонным соком измельчите в блендере до образования однородного соуса. Подавайте каждую порцию с ложкой соуса.

Пищевая ценность на порцию (со сливками, медом и сахаром)

190 калорий, 23,5 г углеводов, 5 г белка, 9 г жира, 99 мг фосфора, 193 мг калия, 54 мг натрия.

Пищевая ценность на порцию (со сливками и подсластителем)

134 калории, 10 г углеводов, 5 г белка, 9 г жира, 99 мг фосфора, 193 мг калия, 54 мг натрия.

Пищевая ценность одной порции (с Nepro HP, 2 столовые ложки меда и сахара)

167 калорий, 17,5 г углеводов, 7,1 г белка, 8,2 г жира, 99 мг фосфора, 183 мг калия, 66 мг натрия.

Пищевая ценность одной порции (с Nepro HP и подсластителем)

150 калорий, 11,8 г углеводов, 7,1 г белка, 8,2 г жира, 99 мг фосфора, 183 мг калия, 66 мг натрия.

[Подходит для людей с диабетом, рекомендуется готовить с искусственным подсластителем.](#)

При приготовлении со сливками каждая порция по содержанию углеводов заменяет две трети ломтика хлеба.

При приготовлении с использованием Nepro HP каждая порция по количеству углеводов заменяет ломтик хлеба.

*Nepro HP – по рекомендации и под наблюдением врача или диетолога.

Фреш ролл из рисовой бумаги по-вьетнамски

Прекрасный способ есть овощи в азиатском стиле

Роллы:

Ингредиенты (на 6 порций, по 2 ролла на человека)

12 листов рисовой бумаги	
1 огурец, нарезанный тонкой соломкой	2 стакана ростков
1 морковь, очищенная и нарезанная тонкой соломкой	12 листьев мяты
1/3 небольшого кочана капусты нарезать тонкими полосками	12 промытых листьев базилика



Способ приготовления:

Подготовьте тарелку, по размеру больше рисовых листов, налейте в нее воду и подготовьте все нарезанные овощи в небольших емкостях так, чтобы было удобно начинять роллы. Опустите рисовый лист в воду на 3 секунды, пока он немного не размягчит, и расстелите его на чистой рабочей поверхности (рекомендуется чистая разделочная доска). Поместите лист базилика и лист мяты в центр листа, выложите на лист овощи, сверните лист, как спринг-ролл или сложите конвертиком, и положите на сервировочную тарелку.

Соус:

Ингредиенты

- 2 чайные ложки тертого имбиря или 2 кубика замороженного имбиря
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 2 столовые ложки меда или искусственного подсластителя (жидкого или порошкообразного, эквивалентного по сладости согласно инструкции на упаковке)
- 0,5 ст. лимонного сока
- 2 столовые ложки кунжутного масла

Способ приготовления:

Хорошо перемешайте ингредиенты соуса и подавайте вместе с роллами для макания.

Пищевая ценность одного ролла

22 калории, 3,75 г углеводов (2 г для считающих углеводы), 1 г белка, 0 г жира, 18 мг фосфора, 67 мг калия, 42 мг натрия.

Пищевая ценность одной порции — 2 ролла с соусом на медовой основе.

95 калорий, 13 г углеводов, 2 г белка, 3 г жира, 40 мг фосфора, 172 мг калия, 85 мг натрия.

Пищевая ценность одной порции — 2 ролла с соусом на основе искусственного подсластителя.

84 калории, 10,3 г углеводов (6,8 г для считающих углеводы), 2 г белка, 3 г жира, 40 мг фосфора, 172 мг калия, 85 мг натрия.

При расчете этой порции, подходящей для людей с сахарным диабетом, из общего количества углеводов (для подсчета углеводов) вычтите количество углеводов, присутствующих в овощах. Таким образом, каждая порция из двух роллов с соусом на основе искусственного подсластителя по количеству углеводов заменяет лишь половину ломтика хлеба.

Оладьи из цветной капусты с сюрпризом

Рецепт от «королевы кухни» Йонит Цукерман

Ингредиенты:

1 кг замороженной вареной цветной капусты

2 яйца

1 ст. панировочных сухарей

200 грамм тертой моцареллы

Перец, мускатный орех

Способ приготовления:

Цветную капусту отварить до полной готовности.

Слить воду, размять и еще раз хорошо процедить.

Добавьте в емкость с цветной капустой приправы, яйца и стакан панировочных сухарей.

Вариант 1: приготовить из получившейся смеси оладьи.

Вариант 2 - с сюрпризом: приготовить оладьи с начинкой из моцареллы.

*Можно жарить во фритюре или запекать в духовке. При запекании в духовке - сбрызнуть оладьи маслом.



Шоколадный пирог

Великолепный шоколадный пирог по рецепту Института диализа, г. Рамат-Ган

Ингредиенты:

150 г растопленного сливочного масла

1 ст. сахара (для диабетиков - 3 столовых ложки «Дает Тип»)

2 яйца

1 упаковка сливок

1 упаковка сметаны

1 флакон Negro HP

1,25 ст. белой муки

1 ч.л. разрыхлителя

0,5 чайной ложки пищевой соды

0,5 ст. какао



Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 170 градусов.

Миска 1: смешайте все влажные ингредиенты

Миска 2: смешайте все сухие ингредиенты

Постепенно добавьте содержимое миски 2 в миску 1 и перемешайте до получения однородной смеси.

Вылейте смесь в форму «инглиш кейк».

Ставим в духовку на 30-40 минут (зависит от духовки).

Для глазури: (по желанию)

Растопите на водяной бане 100 грамм темного шоколада (диабетикам можно использовать шоколад без сахара).

Растопив шоколад, снимите емкость с огня.

Добавьте сливки, размешайте и полейте пирог получившейся глазурью.

* Вместо шоколадной глазури можно украсить небольшим количеством кокоса и клубники.

Шейк Nepro HP*

Как можно разнообразить вкус, добавляя различные компоненты в один флакон Nepro HP:

Кофейный вкус: добавьте 1-2 чайные ложки растворимого кофе (можно добавить ванильный сахар или искусственный подсластитель для диабетиков).

Вкус халвы: добавьте 1-2 столовые ложки неразбавленной тхины («тхина гольмит»).

Вкус «Яблоко и корица»: добавьте яблочное пюре и 1-2 чайные ложки молотой корицы.

Фруктовый вкус: добавьте стакан ягод и смешайте в блендере.

Тщательно взболтайте/ перемешайте и пейте с удовольствием!

*Nepro HP – по рекомендации и под наблюдением врача или диетолога.



Ассоциация по продвижению и защите прав пациентов с заболеваниями почек

Ассоциация по продвижению и защите прав пациентов с заболеваниями почек была основана в 1999 году группой пациентов с целью стать независимой и сильной организацией, которая представляла бы всех пациентов и их семьи как в сфере медицинской, так и социальной помощи. В настоящее время ассоциация действует на трех взаимодополняющих уровнях:

- 1. Обеспечение индивидуального реагирования на обращения о помощи со стороны пациентов,** находящихся на разных стадиях заболевания - до диализа, на диализе и при трансплантации, в том числе:
 - Работа телефонного центра для обращений пациентов - консультирование, помощь и личное сопровождение любого пациента или реципиента трансплантата почки, который обращается за разъяснениями или с просьбой о помощи в реализации своих прав в Ведомстве национального страхования, больничной кассе, Министерстве здравоохранения, налоговой инспекции, местных органах власти и т. д.
 - Сопровождение семей доноров почки их родственникам от начала процесса до его завершения.
- 2. Инициирование информационных мероприятий среди пациентов по различным темам,** таким как правильное питание, баланс фосфора, физическая активность, реакция на медикаментозное лечение, сексуальность, здоровье кожи, трансплантации и социальные права. Это сделано для того, чтобы дать пациентам знания и способность контролировать свое заболевание оптимальным способом. Кроме того, ассоциация иницирует и финансирует для пациентов уникальные проекты по пилатесу и рукоделию, которые проводятся в институтах во время диализа, поездки по стране и общественную деятельность.
- 3. Общественная деятельность и работа с лицами, принимающими решения в системе здравоохранения,** в целях продвижения целей ассоциации, продвижения профилактической медицины и раннего начала лечения, поощрения донорства почек, борьбы за право пациентов выбирать место лечения, а также работы по внесению в общественную корзину лекарств необходимых препаратов для диализных больных и реципиентов трансплантатов.

Членство в ассоциации и получение услуг бесплатны, приглашаем Вас присоединиться к нам.

Посетите нас на сайте: www.inkf.org.il и на странице Facebook.

Телефоны: 02-6730315, 03-9341499, 052-3820433.

Для вопросов пациентов: 050-8989398.

Издание 2024 г.

