



Умное питание

Инструкции по правильному питанию
для пациентов с хронической почечной
недостаточностью



Ассоциация по продвижению
и защите прав пациентов с заболеваниями почек

Уважаемые пациенты и их семьи!

Хроническая почечная недостаточность — это прогрессирующее заболевание, которое включает несколько стадий и в конечном итоге может привести к терминальной стадии, требующей трансплантации почки или лечения диализом.

Наряду с медицинским наблюдением и лечением, питание играет чрезвычайно важную роль в замедлении прогрессирования заболевания, поддержании качества жизни, увеличении продолжительности жизни, успехе лечения и общем состоянии здоровья как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

На каждом этапе заболевания существуют различные рекомендации по питанию: при почечной недостаточности до диализа, во время гемодиализа или перитонеального диализа, а также после трансплантации почки.

В связи с этим наша Ассоциация работает с различными аудиториями и на разных платформах, чтобы повысить осведомленность о важности правильного питания, расширить знания и предоставить практические инструменты, которые помогут поддерживать здоровое и сбалансированное питание, адаптированное к каждому пациенту.

Наша просветительская деятельность в области питания проводится на постоянной основе через несколько каналов одновременно:

- Мы предоставляем обширную информацию, которая регулярно обновляется на сайте Ассоциации и на нашей странице в Facebook. Здесь вы найдете общие сведения, советы, рецепты и рекомендации, касающиеся как праздничных периодов, так и повседневной жизни.

 Сайт Ассоциации: www.inkf.org.il

 INKF — Ассоциация по продвижению и защите прав пациентов с заболеваниями почек.

 INKFQ — официальное сообщество Ассоциации в Facebook.

- Проведение просветительских мероприятий по вопросам питания в рамках конференций для пациентов, организуемых Ассоциацией по всей стране.
- Проведение специализированных мероприятий в медицинских центрах и клиниках для повышения осведомленности пациентов о специальном питании.

Это руководство — еще один результат нашей деятельности, направленной на улучшение питания и общего здоровья пациентов с заболеваниями почек.

Я уверен, что вы найдете его интересным и полезным (в буквальном и переносном смысле).

Хочу выразить благодарность Галь Гершкович, диетологу нашей Ассоциации, за ее доступность и значительные усилия ради пациентов.

Желаю вам приятного аппетита и крепкого здоровья!

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

Примечание: Данное руководство выпущено в свет при участии компаний Abbot и Trupharm и с помощью независимых спонсоров



Примечание: Данное руководство является собственностью Ассоциации. Запрещается его копирование и/или публикация без разрешения Ассоциации.

Введение

Уважаемые пациенты и их семьи!

В этом руководстве вы найдете информацию о рекомендуемом питании для пациентов с хронической почечной недостаточностью, **не находящихся на диализе**.

Индивидуально подобранное дневное меню и ответы на вопросы можно получить на личных консультациях с диетологом в рамках государственных медицинских учреждений (поликлиник или больниц) или частной практики.

Здоровые почки работают 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая субботы и праздники, в обычные дни и во время отпусков. Однако, при почечной недостаточности их нормальная функция нарушается, что приводит к сбоям в регуляции баланса жидкости в организме, дисбалансу показателей в анализах крови и мочи, нарушению выработки гормонов и другим проблемам.

Поэтому крайне важно поддерживать питание, индивидуально адаптированное для каждого пациента, чтобы обеспечить баланс состава рациона, уровня жидкости и показателей анализов крови.



В этом руководстве подробно описаны основные принципы питания для пациентов с хронической почечной недостаточностью, **не находящихся на диализе**.

В конце руководства приведены несколько оригинальных и специально адаптированных рецептов для таких пациентов.

Руководство подготовлено и отредактировано Ассоциацией по продвижению и защите прав пациентов с заболеваниями почек в Израиле при поддержке компаний Abbott и Trupharm в качестве услуги для пациентов с заболеваниями почек.

Профессиональное содержание руководства не находится под ответственностью спонсирующих компаний.

Желаем приятного и полезного чтения, а также приятного аппетита!

Галь Гершкович, диетолог Ассоциации по продвижению и защите прав пациентов с заболеваниями почек

Стадии заболевания почек

Стадия заболевания почек определяется с помощью простых формул

1. Формула, включающая следующие данные: уровень креатинина в крови, возраст и пол пациента.
2. Более точная формула, основанная на сборе мочи за 24 часа, включающая показатели: креатинин в моче и крови, а также объем мочи.

С помощью этих расчетов определяется расчетная скорость клубочковой фильтрации (СКФ) и стадия заболевания.

Наиболее эффективное диетическое вмешательство применяется на ранних стадиях заболевания почек.

На поздней стадии (стадия 5) заболевание, как правило, прогрессирует до необходимости заместительной почечной терапии — диализа или трансплантации почки.

Стадии прогрессирования заболевания почек:



Стадия 1

Функция почек >90%



Стадия 2

Функция почек 60–90%



Стадия 3a

Функция почек 45–59%



Стадия 3b

Функция почек 30–44%



Стадия 4

Функция почек 15–29%



Стадия 5

Функция почек <15%

Основные принципы питания при хронической почечной недостаточности

Белки и калории

Важные моменты относительно потребления белков и калорий для пациентов с хронической почечной недостаточностью, **не находящихся на диализе**:

Рекомендуемое суточное количество белков и калорий подбирается индивидуально диетологом.

Решение основывается на множестве факторов, таких как: стадия заболевания почек, медицинский анамнез, результаты анализов крови, состояние питания (нормальное или нарушенное), возраст, пищевые привычки до постановки диагноза, текущий вес тела и его изменения, доступность продуктов, приверженность к диетотерапии и другие.

Из-за множества факторов, которые необходимо учитывать при составлении профессионального и всестороннего плана питания, в данном руководстве не указываются абсолютные значения рекомендуемого количества белков и калорий в сутки. Это подчеркивает важность индивидуальной консультации с диетологом.

Когда следует обратить внимание на количество белка в рационе? Когда стадия заболевания почек достигает 3 и выше (оценочная функция почек $\leq 60\%$) или при наличии повышенного выведения белка с мочой.

Источники белка в пище - Преимущество отдается продуктам, содержащим растительный белок, в большем количестве, чем животный.

Причины: Растительный белок создает более щелочную среду в крови, фосфор из растительных источников меньше всасывается в кровь, позволяет потреблять пищу в больших объемах, что улучшает чувство сытости, способствует снижению веса (при необходимости), увеличивает потребление клетчатки,

содержит меньше калия и снижает риск заболеваний (например, рака, сердечно-сосудистых заболеваний).

Недостаток: Растительные продукты могут содержать больше калия.

		
Источники животного белка: Курица рыба индейка молочные продукты, включая обогащенные белком (например, йогурт PRO или GO), яйца тунец	Источники растительного белка: Тофу тахини соевые продукты — пасты, йогурты заменители молочного белка	Специализированные продукты: Nephro LP*
Рекомендуется сократить: Красное мясо говядину баранину субпродукты	После консультации с диетологом можно включать: Орехи бобовые (нут, горох, чечевица)	

* Специализированные пищевые добавки рекомендуются, когда пациент не может соблюдать рекомендации по питанию только за счет обычной пищи. Тип добавки подбирается индивидуально для каждого пациента.

Nephro LP специализированный продукт, адаптированный для пациентов с почечной недостаточностью, не находящихся на диализе, входит в корзину медицинских услуг для пациентов с заболеванием почек на стадиях 4 и 5.

Существуют также дополнительные виды пищевых добавок в порошковой или жидкой форме - по необходимости.

Цель: Избежать ухудшения пищевого статуса, дефицита питательных веществ и недоедания, которые являются факторами риска для осложнений, снижения повседневной активности и даже летального исхода. Диетологическое лечение, адаптированное к потребностям пациента, улучшает потребление пищи, физическое состояние и снижает вышеуказанные осложнения.

Важно: Плохой пищевой статус может ускорить необходимость начала диализа. Поэтому важно поддерживать нормальный пищевой статус, несмотря на существующие ограничения в питании.

* Nephro LP используется по рекомендации и под наблюдением врача или диетолога.



Группы заменителей порций белка

При составлении ежедневного рациона с диетологом можно использовать группы заменителей порций белка.

Важно знать, что тофу и бобовые входят в группу продуктов, богатых растительным белком, и могут заменять ежедневную порцию мяса, так как они содержат большое количество белка. Рекомендуется выбирать одну порцию приготовленного продукта (курица/мясо/рыба или бобовые/тофу/растительные заменители белка) и потреблять ее один раз в день.

Порция животного белка (7 г белка на порцию): _____ всего порций в день	Порция растительного белка (2,5 г белка на порцию): _____ всего порций в день
30 г куриной грудки/индейки/рыбы (амнон, треска, морской окунь, морской лещ, барабулька).	1 ломтик белого или стандартного хлеба/½ питы.
яйца	2,5 галеты (прихёт) /5 несоленых крекеров.
Упаковка йогурта / «Гилия» / «Эшеля»	3 булочки/½ багета (каждая булочка содержит 0,7 г белка).
100 г (2 полные столовые ложки) рикотты (классической или для намазывания)/лабана из козьего молока.	55 г кукурузных хлопьев.
1 полная столовая ложка творожного сыра/коттеджа.	10 шт. арахиса/половинок грецких орехов/кешью/миндаля.
1 ломтик желтого сыра.	20 шт. фисташек/половинок ореха пекан
¼ банки тунца (30 г)	2 полные столовые ложки натуральной соевой пасты (Tnuva)
25 г куриной грудки/грудки индейки	50 г тапиоки после приготовления и варки
40 г тофу.	Картофелина/батат среднего размера/кукурузный початок среднего размера
Стакан молока (200 мл).	

Обратите внимание на количество:

2 куриных голени без костей и кожи = 3 порции белка (1 голень = 50 г)	Стакан соевого йогурта = 5 г белка
Стакан чечевицы/нута/зеленого гороха после варки = 10 г белка.	Столовая ложка тахини = 4 г белка
2 стакана = 3 порции животного белка	Столовая ложка натуральной арахисовой пасты = 5–6 г белка
	100 г каштанов = 4 г белка

Обязательно проконсультируйтесь с диетологом в клинике, чтобы индивидуально адаптировать план питания.

Жидкости

Ухудшение функции почек со временем приводит к снижению выработки мочи вплоть до состояния анурии (отсутствия мочеиспускания), что требует особого внимания к **ежедневному потреблению жидкости**.

Рекомендации по потреблению жидкости зависят от объема выделяемой мочи в сутки и варьируются для каждого пациента. Каждому пациенту необходимо уточнить у медицинской команды индивидуально рекомендуемое суточное количество жидкости.

Пациенты с нормальным объемом мочи и разрешением врача на свободное потребление жидкости: Рекомендуется пить воду в оптимальном количестве, чтобы предотвратить ухудшение функции почек. Недостаточное потребление жидкости на этом этапе может нанести вред. Количество рекомендуемой жидкости зависит от веса пациента, физической активности (частоты и интенсивности), времени года и других факторов.



Пациенты с уменьшенным объемом мочи, принимающие мочегонные препараты, с диагнозом сердечной недостаточности и рекомендацией врача ограничивать жидкость: Избыточное потребление жидкости может привести к ее накоплению в организме и значительному увеличению веса. Это может вызвать отеки в различных органах, повышение артериального давления, перегрузку сердца и затруднение дыхания, что может быть опасно для жизни.



К жидкостям относятся: Любые напитки или жидкие продукты при комнатной температуре, включая супы, жидкие молочные продукты (молоко, йогурт, сметана), каши, чай, кофе, желе, соки, алкогольные напитки, пудинги, йогурты, мороженое, лед, вода, "мокрые" продукты, фруктовое мороженое, кубики льда и т.д.

Объемы распространенных емкостей:



Одноразовый прозрачный стакан
180 мл.



Одноразовый стакан для горячих напитков
200 мл.



Кружка
300 мл.



Банка газированного напитка
330 мл.



Столовая ложка
15 мл.



Стандартный кубик льда
30 мл.

5 советов для увеличения потребления жидкости в течение дня:

1. Всегда носите с собой бутылку воды, даже выходя из дома.
2. Установите приложение-напоминание о питье на телефон, например, Drink Reminder или используйте "умную" бутылку.
3. Добавляйте воде вкус, например, листья мяты, чайные пакетики с разными вкусами, дольки лимона или палочку корицы.
4. Поддерживайте оптимальную температуру воды: холодную, теплую или горячую, в зависимости от предпочтений.
5. Выпивайте не менее 2 стаканов воды во время еды.



10 советов для сокращения потребления жидкости в течение дня:

1. Пейте жидкость из одной емкости с заранее известным объемом и отслеживайте количество выпитого.
2. Сократите потребление соли (натрия), чтобы уменьшить чувство жажды.
3. Пейте маленькими глотками, используйте маленькие стаканы, кружки или соломинки.
4. Для увлажнения полости рта используйте кубики льда или леденцы со вкусом лимона или мяты (леденцы без сахара, предназначенные для диабетиков).
5. Принимайте лекарства без воды, например, с ложкой творожного сыра. Если лекарства требуют запивания водой, используйте минимальное количество.
6. Занятия, такие как работа или хобби, помогают отвлечься от жажды.
7. Чистите зубы чаще для ощущения свежести.
8. Сократите потребление сладких и газированных напитков — они менее эффективно утоляют жажду, чем вода.
9. Используйте замороженные фрукты (например, 10 виноградин).
10. Заморозьте воду в маленькой бутылке и пейте медленно в течение дня.



Соль (натрий)

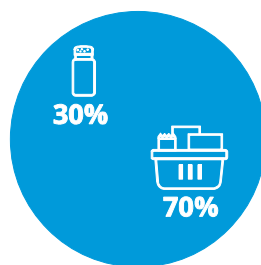
Рекомендуется **сократить потребление соли**, содержащей натрий. Избыточное потребление натрия может усилить жажду, повысить артериальное давление, привести к накоплению жидкости в организме, отекам и затруднению дыхания.

Рекомендация по суточному потреблению натрия:

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



1
В день



Обратите внимание: 70% натрия поступает из покупных продуктов, 30% — из солонки (при приготовлении пищи или за столом).

Поэтому **важно разумно выбирать упакованные продукты, читая этикетки, и сократить использование солонки.**

Для проверки количества натрия в продукте ищите таблицу пищевой ценности на упаковке и проверяйте содержание натрия (в мг) на 100 г продукта.

Определения, связанные с содержанием натрия в продуктах:

Продукт с низким содержанием натрия: до 100 мг натрия на 100 г продукта.

Продукт с пониженным содержанием натрия: содержит до ¼ натрия по сравнению с аналогичным продуктом.

Продукт с высоким содержанием натрия: содержит 400 мг натрия и более на 100 г продукта.

*Рекомендуется сравнивать содержание соли в продуктах разных производителей и выбирать наиболее подходящий вариант.



Рекомендуется избегать:

- Продуктов с высоким содержанием натрия (с красной маркировкой "высокое содержание натрия") и предпочесть продукты с низким содержанием натрия.
- Покупки продуктов в гастрономах/пекарнях где отсутствует маркировка пищевой ценности.
- Заменителей соли с низким содержанием натрия, так как они богаты калием!
- Обработанных продуктов с высоким содержанием соли: колбасы, сосиски, готовые котлеты, суповые порошки, растворимые супы, готовые соусы (соя, сладкий чили, кетчуп, горчица, майонез и т.д.), глутамат натрия, готовые салаты (капустный, тахини, хумус, жареные перцы и т.д.), консервы в соли (или огурцы в уксусе), чипсы, бурекасы или другие соленые выпечки, пицца, соленые хлопья, соленая рыба, копченые/маринованные продукты (овощи, сыры, рыба, мясо), тунец в масле (можно покупать тунец в воде или с низким содержанием натрия от Starkist), соленые орехи, соленые желтые и плавленые сыры, оливки.
- Приправы: соль всех видов и цветов, чесночная соль, луковая соль, сельдерейная соль, смеси приправ, которые могут содержать соль (например, смесь для барбекю).

Рекомендуется для улучшения вкуса:

- Свежие специи: сладкая паприка, черный перец, корица, куркума, тмин, душистый перец, горчичные/кориандровые семена, острый перец.
- Травы в небольшом количестве по рекомендации диетолога (могут содержать много калия): сельдерей, укроп, базилик, орегано, мята, тимьян, розмарин, петрушка, кинза.
- Другие: чеснок, оливковое масло, цедра лимона, цедра апельсина, лук, имбирь, уксус, бальзамический уксус, кунжутное масло.
- Специи и смеси приправ: Убедитесь, что в списке ингредиентов нет соли/натрия/содиума.

Калий

Калий (потассиум/калиум) — это важный минерал, необходимый для функционирования мышц и нервов.

- Почки отвечают за поддержание его нормального уровня в крови, выводя излишки с мочой.
- У пациентов с почечной недостаточностью способность выведения калия с мочой нарушена, и при потреблении пищи, богатой калием, может возникнуть его избыток, что повышает его уровень в крови. Это может привести к нарушению работы мышц, аритмиям и представлять угрозу для жизни.
- Снизить уровень калия в крови можно, ограничив потребление продуктов, богатых калием.
- Фрукты и овощи, жидкие молочные продукты, бобовые, орехи - данная группа продуктов очень богата калием. Поскольку включение этих продуктов в рацион важно, ниже приведены списки и рекомендации по их разумному потреблению.
- Если уровень калия в крови высок и сложно ограничить его потребление с пищей, можно использовать лекарства (в виде порошка), которые помогают сбалансировать его уровень в крови, что может позволить более свободно включать в рацион продукты с калием. Лекарственная терапия назначается по указанию врача.

Факторы, влияющие на повышение уровня калия в крови:

Фактор	Решение
Запоры:	Обеспечить нормальный стул.
Гипергликемия (высокий уровень сахара в крови) у диабетиков:	Сбалансировать сахар с помощью питания и медикаментов.
Медикаментозное лечение:	Проконсультироваться с врачом.
Пища, богатая калием:	Избегать обработанных продуктов, готовить в воде, потреблять продукты с низким содержанием калия.

Предпочтение свежих продуктов перед обработанными или быстро приготовленными (джанк-фуд или фаст-фуд)

Идентификация добавок калия в упакованных продуктах:

Количество калия в продуктах не указано на этикетке пищевой ценности, но можно определить наличие добавленного калия, проверив список ингредиентов. Следует избегать продуктов с добавленным промышленным калием.

если в составе указаны: Калий/потассиум или следующие номера E:

E202, E212, E224, E228, E249, E252, E283, E261, E326, E332, E336, E337, E340, E357, E402, E450, E470a, E501, E508, E515, E522, E525, E536, E555, E577, E622, E628, E632, E950, E954.

Рекомендации по снижению содержания калия в овощах и фруктах: Очистить и нарезать мелко, варить в кипящей воде 10 минут, слить воду, замачивать в свежей воде 4–6 часов при комнатной температуре, затем слить воду, после чего варить/жарить и т.д.

Рекомендации по снижению калия в картофеле: Очистить, нарезать полосками толщиной 1 см., варить в кипящей воде 8 минут, слить воду, замачивать в свежей воде 6 часов при комнатной температуре (100–300 г картофеля на 1,5 л воды). После замачивания слить воду, затем запекать/варить/жарить/употреблять холодным (в салате).

Рекомендации по снижению калия и фосфора в бобовых:

	Сухой нут	Сухая чечевица	Нут консервированный	Чечевица консервированная
Замачивание	12 часов, 100 г в 1,5 литрах воды		Не нужно замачивать, только тщательно промыть водой.	
Обычная варка	2,5 часа	30 минут	15 минут	4 минуты
	100 г	100 г	100 г	100 г
	3 литра воды	1,5 литра воды	1,5 литра воды	1,5 литра воды
Приготовление в скороварке	40 минут	15 минут	-	-
	100 г	100 г		
	1,5 литра воды	1,5 литра воды		

* по окончании каждого этапа, следует слить воду.

Таблица 1: Продукты с высоким содержанием калия — следует избегать.

Таблица 2: Варианты овощей для включения в рацион с низким содержанием калия (в среднем 2–3 порции в день)

Таблица 3: Варианты фруктов для включения в рацион с низким содержанием калия (в среднем 2 порции в день)

Точное количество продуктов для каждого пациента назначается диетологом.

Следует распределить употребление овощей и фруктов на весь день, а не употреблять их в процессе одного приема пищи.

Таблица 1:

Фрукты и овощи с высоким содержанием калия (более 200 мг калия на порцию) - избегать

Овощ	Фрукт	Прочее
Вареный артишок	Хурма	Авокадо
Свежая бамия	Банан	Орехи, семена, косточки
Тыква вареная	Гуява	Батат
Свежая тыква	Дыня	Картофельные чипсы (Тапучипс)
Консервированный томатный сок	Манго	Жидкие молочные продукты (молоко, йогурт, сметана)
Свекла свежая и вареная	Помела	Соки/смузи из фруктов и овощей (давленные/свежие)
Листья свеклы вареные	Папайя	Заменитель соли с низким содержанием натрия (KCl)
Зеленые листья (шпинат, мальва, кинза, петрушка и др.)	Сухофрукты	Каштаны
Кольраби	Свежий кокос	Кетчуп
Соус из консервированных томатов	Гранат и гранатовый сок	Кофе
Свежий фенхель	Инжир	Шоколад и какао
Корень сельдерея и петрушки	Апельсин	Картофель

Пациентам на диализе запрещено есть карамболу

Таблица 2

Овощи для включения в рацион с низким содержанием калия (2–3 порции в день)

Овощ	Размер порции
Авокадо	1 столовая ложка
Свежая спаржа	3 шт. среднего размера
Вареная спаржа	4 шт. среднего размера
Консервированная спаржа	4 шт. среднего размера
Бамия замороженная вареная	Половина стакана нарезанной
Репчатый лук свежий/отварной	Половина луковицы среднего размера
Зеленый лук	Стебель среднего размера
Брокколи свежая или замороженная вареная	Половина стакана нарезанной
Мини-морковь	10 замороженных или 5 свежих
Морковь вареная	Одна штука, небольшая
Салат круглый (американский)	100 граммов
Салат арабский	3 листа среднего размера
Вареный баклажан	3 ст. ложки
Краснокочанная или белокочанная капуста (свежая или варенная)	Половина стакана нарезанной
Брюссельская капуста	3 штуки
Цветная капуста свежая, вареная или замороженная	Средних размеров соцветие (45 г)
Лук-порей свежий или вареный	Стакан нарезанного
Репа свежая	Одна средняя (60 г)
Репа вареная	Полстакана нарезанной кубиками
Огурец свежий (очищенный или с кожурой)	Один среднего размера
Сельдерей свежий/вареный	Стакан нарезанного
Помидоры черри	5 штук
Помидор	Половина небольшого размера
Свежие грибы	2 шт. (35 г)
Свежие отваренные грибы	3 шт. среднего размера (35 г)
Грибы консервированные	Половина стакана
Острый перец	1 штука, небольшая
Свежий / отварной перец (любого цвета)	1 штука, небольшая
Редис свежий	Один крупный (~50 г)
Вареный кабачок	Одна штука, небольшая
Стручковая фасоль свежая/вареная/замороженная вареная	10 стручков (55 г)
Желтая фасоль замороженная вареная	10 стручков (60 г)
Кукуруза желтая вареная	Маленький початок (85 г)
Кукуруза желтая замороженная или консервированная	Полстакана зерен

Таблица 2 (продолжение):

Ростки, листья и травы для включения в рацион с низким содержанием калия:

Ростки, листья, травы	Размер порции
Бasilik свежий	5 листьев
Кинза свежая	9 стеблей
Ростки люцерны	1 стакан
Ростки соевых бобов	1 стакан (70 г)
Ростки редиса	1 стакан
Мята свежая	10 листьев
Виноградные листья	10 листьев
Петрушка свежая	10 стеблей
Кудрявая капуста свежая	1 стакан (20 г)
Кудрявая капуста варенная	Половина стакана (60 г)
Укроп свежий	5 стеблей

Таблица 3:

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

Фрукт	Размер порции
Арбуз	1 кружка
Груша	1 штука
Черника замороженная (несладкая) или свежая	Половина стакана
Ананас свежий или сушеный (с сахаром)	1 ломтик (60 г)
Ананас консервированный в сиропе	½ стакана кубиков, 1 ломтик с сиропом
Персик консервированный в сиропе	½ штуки
Нектарина	1 шт. (100 г)
Грейпфрут	½ штуки
Вишня	10 шт
Айва	1 штука вареная
Клюква сушеная	1 стакан
Лимон свежий	1 шт среднего размера
Личи	10 шт
Лимонный сок (свежевыжатый)	1 шт среднего размера
Абрикос	2 штуки (70 г)
Виноград	15 штук
Малина свежая	Половина стакана (100 г)
Пассифлора	1 маленькая (20 г)
Мандарин	1 штука
Слива в сиропе	1 штука
Слива сушеная вытянутая	1 штука
Слива свежая круглая	1 штука
Мушмула (шесек)	3 штуки
Клубника	5 штук
Финики	1 штука (24 г)
Апельсин	½ штуки
Яблочное пюре	Половина стакана
Яблоко	1 штука

Орехи (одна порция в день с разрешения диетолога):

Вид ореха	Количество орехов в порции
Половинки грецких орехов / кешью / арахиса/ миндаля	10 шт
Половинки пекана / фисташки	20 штук

Фосфор

Фосфор — важный минерал для построения костной массы и производства энергии.

- При нормальной функции почек избыток фосфора выводится с мочой.
- У пациентов с почечной недостаточностью выведение фосфора нарушено.
- В результате потребления пищи, богатой фосфором, его уровень в крови может повышаться, что приводит к развитию костных заболеваний и может повредить сердце и сосуды.
- Снизить уровень фосфора в крови можно, ограничив потребление продуктов, богатых фосфором и с помощью медикаментов, связывающих фосфор, которые принимаются во время еды.
- Рекомендуется ограничивать потребление фосфора уже на стадии 3 заболевания почек, даже если уровень фосфора в крови еще в норме.

Приготовленная промышленным образом еда, с высоким содержанием неорганического фосфора который 100% всасывается в кровь из пищеварительной системы

- вредна для здоровья, ее следует избегать
- Примеры: обработанные мясные продукты (шаурма, колбасы, сосиски, котлеты), замороженные блюда, сладкие напитки (например, кока-кола).

Опасность
=
Избежать

Продукты этой группы важны как источник животного белка, содержат органический фосфор, который всасывается на 80% из пищеварительной системы в кровь.

- Потреблять в соответствии с рекомендациями диетолога.
- Например: мясо, курица, рыба, яйца, молочные продукты.

Осторожно
использовать
=
Ограниченное
употребление

Растительный белок содержит органический фосфор который всасывается на 40% из пищеварительной системы в кровь.

- Эти продукты важны как источник пищевых волокон, витаминов и минералов.
- Например: бобовые, орехи, цельнозерновые продукты, овсянка, тахини.

Растительный белок

Тем не менее - Обратите внимание на высокое содержание калия и обязательно проконсультируйтесь с диетологом перед их потреблением.

Метод приготовления продуктов для снижения содержания фосфора: Варить продукты в воде и сливать воду после варки.



Лекарственные препараты для контроля уровня фосфора в крови (связывающие фосфор):

Крайне важно принимать препараты по назначению врача и в рекомендованное время относительно приема пищи.

Препарат подбирается с учетом предпочтений пациента.

- Форма приема: капсулы или порошок.
- Способ приема: проглатывание, разжевывание, растворение в воде или посыпание на еду.

При появлении побочных эффектов, таких как дискомфорт в пищеварительной системе, немедленно сообщите врачу.

Предпочтение свежих продуктов перед обработанными или быстро приготовленными (джанк-фуд или фаст-фуд)

Идентификация добавок фосфора в упакованных продуктах:

Количество фосфора в продуктах не указано на этикетке пищевой ценности, но можно определить наличие добавленного фосфора, проверив список ингредиентов. Следует избегать продуктов с добавленным промышленным фосфором, если в составе указаны: фосфат/фосфаты или номера E: E101, E338, E1442, E1414, E1413, E1412, E1410, E541, E452, E451, E450, E343, E341, E340, E339

Следует избегать продуктов с добавленным промышленным фосфором.

	Продукты для включения в рацион	Продукты с высоким содержанием фосфора, которые следует ограничить:
Хлеб и злаки 	Выпечка из белой муки (хлеб, питы, булочки), белый рис, паста, кукурузная мука, кукурузный крахмал, манная крупа, бейглы с низким содержанием натрия, рисовые макароны, макароны из фасоли, крекеры с низким содержанием натрия	Выпечка из цельнозерновой муки (пшеница, рожь, спельта, теф), хлеб с отрубями, овсянка, гранола, кукурузные хлопья, бурый рис, гречка, киноа, ячмень, булгур, фрике
Бобовые 	Бобовые после обработки согласно таблице для снижения калия и фосфора (стр. 7)	Сухие/консервированные/замороженные бобовые без обработки согласно таблице (стр. 7): фасоль, горох, нут, чечевица, бобы, маш и т.д., соевые продукты, фалафель
Молоко и молочные продукты 	Творожный сыр для намазывания, коттедж, рикотта, «симфония», лабана	Молоко, какао, йогурт, гиль, ряженка, десерты, сливки, мороженое, сухое молоко, эшель, желтый сыр, треугольный плавленый сыр, соленые сыры
Яйца 	Белок яйца	Желток яйца, икра рыб
Мясо 	Курица, индейка, говядина, баранина, субпродукты (желудки, язык)	Внутренние органы (печень, селезенка, мозг, кишечник, легкие) Обработанное мясо, колбасы, сосиски, костный мозг
Рыба 	Треска, локус, тунец в воде, амнон, барабулька, нильская тилапия, морской лещ, морской окунь, креветки	Сардины, тунец в масле, карп, лосось, форель, скумбрия
Жиры 	Различные масла, маргарин, сливочное масло, майонез, тахини, орехи (по таблице, стр. 11)	Семена, кунжут, кокос, арахисовая/миндальная паста, батончики с орехами/кунжутом/кокосом, марципан
Сладости 	Твердые конфеты, желейные конфеты, мед, джем, сахар, бисквиты, вафли, сорбет, желе	Шоколад, халва, мороженое, сырные пироги, нуга, инстант-пудинги, ореховые пасты
Напитки 	Вода, сода, ненатуральные соки, газированные напитки, кроме колы	Кола (все виды, включая диетическую), темное пиво, баварский напиток

Витамины и минералы

Витамины и минералы — это необходимые вещества для нормального функционирования организма, получаемые исключительно из пищи.

Пациенты с почечной недостаточностью находятся в группе риска их дефицита по нескольким причинам:

1. Нарушение функции почек приводит к проблемам с выработкой активного витамина D и его усвоением через пищеварительную систему.
2. Низкое потребление продуктов, таких как фрукты, овощи или мясо, из-за диетических ограничений и потери аппетита.
3. Нарушение усвоения из-за приема медикаментов.

Для профилактики и лечения дефицита питательных веществ рекомендуется потреблять богатую, разнообразную и сбалансированную диету по рекомендации диетолога, адаптированную для каждого пациента.

При невозможности обеспечить эти вещества только из пищи требуется прием пищевых добавок с витаминами или минералами в зависимости от медицинского состояния и анализов крови, например: витамины группы B (B12, B6, B2, B1, фолиевая кислота), витамин C, цинк, витамин E, селен, кальций.

Важная информация: Некоторые витамины и минералы, такие как витамин A, могут быть токсичными при почечной недостаточности.

Прием пищевых добавок и мультивитаминов, включая травяные препараты или добавки, продающиеся без рецепта, разрешен только по рекомендации и с одобрения медицинских работников.

Нефромил — это мультивитамин, специально разработанный для пациентов с почечной недостаточностью, чтобы предотвратить дефицит витаминов и минералов.

- Можно принимать его в форме удобной для глотания таблетки раз в день. В составе:
- комплекс витаминов B, включая фолиевую кислоту и B₁₂
- 1000 МЕ витамина D3
- 75 мг витамина C
- Не содержит витамины A и K
- Одна таблетка, удобная для проглатывания, упаковка на 60 таблеток рассчитана на два месяца
- Кошерный продукт под надзором Бадац Ха-Эда Ха-Харедит



Углеводы

Для пациентов с почечной недостаточностью и диабетом

Диабет является одной из основных причин развития терминальной почечной недостаточности, требующей диализа или трансплантации почки. 50% пациентов на диализе — диабетики.

Два основных типа диабета:

	Описание диабета	Медикаментозное лечение:
Тип 1	Аутоиммунное заболевание, разрушающее клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин, что приводит к его дефициту.	Инъекции инсулина
Тип 2	Наиболее распространенный тип, характеризующийся постепенным снижением выработки инсулина. Таким образом, поджелудочная железа способна вырабатывать инсулин в недостаточном количестве, либо организм не может использовать инсулин по назначению.	Лекарственные препараты (перорально или в инъекциях) или инъекции инсулина

Цели лечения диабета:

Поддержание баланса сахара в крови с помощью:



Питание



Физическая
активность



Медикаментозное
лечение:

Пациенты с неконтролируемым уровнем сахара в крови подвержены риску краткосрочных осложнений (гипогликемия, кетоацидоз) и долгосрочных осложнений (ретинопатия, нейропатия, проблемы со стопами, сердечно-сосудистые заболевания, такие как инфаркт, ишемия, сердечная недостаточность) и, конечно, ухудшение функции почек вплоть до необходимости диализа.

Лечение включает обследования для предотвращения этих осложнений и управление факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний, такими как гипергликемия, гипертония, дислипидемия, ожирение и образ жизни (питание, курение, физическая активность).

Как поддерживать баланс сахара в крови?

1. **Установление индивидуальных целевых показателей сахара** врачом: уровень сахара натощак, до и после еды (через два часа после начала приема пищи), уровень гликозилированного гемоглобина (HbA1c).
2. **Индивидуальная адаптация медикаментозного лечения** врачом: таблетки и/или инъекции.
3. **Мониторинг уровня сахара** - важно отслеживать показатели уровня сахара в крови самим пациентом в течение дня с помощью глюкометра или непрерывного монитора сахара.
4. **Четкий подбор диеты** подбирается индивидуально диетологом.
5. **Физическая активность** - важна индивидуально подобранная физическая активность по типу, интенсивности и частоте, с одобрения врача.

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

Они являются важным источником энергии для организма и должны потребляться в умеренных количествах.

Углеводы делятся на две группы:



Простые углеводы Рекомендуется сократить их потребление в ежедневном рационе	Сложные углеводы Рекомендуется повысить их потребление в ежедневном рационе
• Сахар (белый/коричневый), мед, сироп, джем • Сладкие напитки — газированные, натуральные и ненатуральные соки, молоко • Десерты со вкусом шоколада, ванили, фруктов • Пироги, печенье, мороженое, вафли (даже с маркировкой "без сахара") • Сахар демерара, глюкоза, мальтодекстрин, кукурузный сироп, концентрат сока, агава • Жидкие молочные продукты - молоко, «эшель», кефир, «гиль»	• Хлеб, булки, питы, инжера, «дабу» • Рис, паста, кукуруза, кускус, булгур, киноа, гречка • Бобовые: горох, нут, фасоль, чечевица, бобы, перловка, соевые бобы • Овсянка, манная крупа

Фрукты: Содержат натуральный сахар, и рекомендуемое суточное количество определяется совместно с диетологом с учетом уровня калия.

Рекомендации по правильному питанию:

Для пациентов с почечной недостаточностью и диабетом рекомендации отличаются от рекомендаций для диабетиков без почечной недостаточности. В любом случае рекомендуется проконсультироваться с диетологом и составить сбалансированный стол, включающий все компоненты пищи: белки, жиры, углеводы и овощи.



Белки

См. раздел о белках.

Обычно белки не вызывают повышения уровня сахара в крови, поэтому их потребление важно для сбалансированного питания при диабете и поддержания нормального пищевого статуса.

Для диабетиков с почечной недостаточностью рекомендация по потреблению белка выше, чем для пациентов без диабета. Однако необходимо проконсультироваться с диетологом, чтобы избежать перегрузки белком, ухудшения функции почек и осложнений.

Жидкие молочные продукты: Можно потреблять по рекомендации диетолога.



Жиры:

Жиры или масло не вызывают повышения уровня сахара и даже помогают его сбалансировать.

Однако следует учитывать, что продукты, богатые жирами, могут содержать много калия или фосфора (например, орехи, авокадо, семена льна). Поэтому предпочтение отдается тахيني, оливковому и каноловому маслу как части рациона.



Овощи

Для диабетиков без почечной недостаточности рекомендуется увеличить потребление овощей с низким содержанием углеводов и высоким содержанием пищевых волокон, антиоксидантов, витаминов и минералов.

Для пациентов с почечной недостаточностью и высоким уровнем калия рекомендуется ограничить потребление овощей и сосредоточиться на видах с низким содержанием калия. Снижение потребления овощей может привести к увеличению потребления углеводов, что следует учитывать при балансировке сахара в крови.



Углево- ды

Для диабетиков без почечной недостаточности рекомендуется увеличить потребление сложных углеводов, богатых пищевыми волокнами, для балансировки сахара в крови.

Для пациентов с почечной недостаточностью потребление углеводов определяется по рекомендации диетолога.

Важно знать, что углеводы, богатые волокнами, содержат больше фосфора и калия по сравнению с углеводами с низким содержанием волокон. Например, белый или стандартный хлеб содержит меньше волокон, белка, фосфора и калия по сравнению с цельнозерновым хлебом (рожь, спельта, пшеница). Необходимо учитывать дозировку различных продуктов и консультироваться с диетологом индивидуально.

Рецепты



Оладьи из цветной капусты с сюрпризом.....26



Соус из перцев.....27



Маринованные овощи в китайском стиле.....28



Маринованные мини-огурцы.....29



Маринованные жареные перцы30



Хлеб с низким содержанием белка31



Пирог с овощами и сыром.....32



Шоколадный торт "Желанный"33



Шейк Nephro LP34

Оладьи из цветной капусты с сюрпризом

Рецепт от королевы кухни Йонит Цукерман

Ингредиенты:

Цветная капуста замороженная вареная 1 кг

2 яйца

1 стакан панировочных сухарей

200 г тертой моцареллы

Перец, мускатный орех

Приготовление:

Отварить цветную капусту до полной готовности

Слить воду, размять и снова хорошо отжать

В миске смешать капусту с приправами, яйцами и панировочными сухарями

Вариант 1: Сформировать оладьи из смеси

Вариант 2 (с сюрпризом): Сформировать оладьи с начинкой из моцареллы

* Жарить в глубоком масле или запекать в духовке. При запекании сбрызнуть маслом вокруг оладий



Соус из перцев - Рецепт от шеф-повара и диетолога Ошера Эдельмана

Рецепт от королевской кухни Йонит Цукерман

Известно, что помидоры богаты калием, и их потребление следует ограничить. Также рекомендуется избегать томатных соусов, томатной пасты, шакшуки и т.д., так как они содержат много калия.

Что можно предпринять? Включать в рацион половину помидора в день (это соответствует порции овоща с низким содержанием калия) с учетом общего количества рекомендуемых порций овощей.

Для соусов: можно приготовить соус для пасты на основе сливок, базилика, оливкового масла и чеснока, альо-олио или **соус из красного перца**! Он может заменить томатный соус для пасты, шакшуки или котлет. Соус из перцев содержит меньше калия по сравнению с классическим томатным соусом и не менее вкусен.

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки оливкового масла
- 4 дольки чеснока, нарезанные ломтиками
- 1 мелко нарезанный острый перец
- 250 г жареных очищенных перцев
- ½ чайной ложки соли (по желанию) + 1 столовая ложка сладкой паприки
- ½ стакана воды
- ½ стакана свежих листьев базилика



Приготовление:

В широкой кастрюле разогреть оливковое масло, чеснок и острый перец.

Обжаривать 2–3 минуты, добавить измельченные жареные перцы, соль, паприку и воду.

Довести до кипения и варить на слабом огне около 5 минут.

Переложить в кастрюлю котлеты/пасту (например).

Накрыть кастрюлю, готовить около 10 минут, посыпать базиликом и подавать.

Пищевая ценность на порцию:

Всего для соуса: 900 мг калия, 1200 мг натрия.

На 6 порций: каждая порция содержит 150 мг калия, 200 мг натрия.

* Количество соли всегда можно уменьшить по вкусу и необходимости

Маринованные овощи в китайском стиле

Рецепт из блога диетолога Таль Камински "Почки, питание и все, что между ними: со стола диетолога"

Ингредиенты (для большой банки):

(можно рассчитать пропорции продуктов по размеру используемой банки)

Половина небольшого кочана капусты

3 огурца

3 моркови

Можно добавить соцветия цветной капусты или ломтики разноцветного перца.



Для маринада:

*Удвойте количество в зависимости от размера банки и объема овощей. Жидкость должна покрывать овощи

стакан воды

$\frac{3}{4}$ стакана уксуса

$\frac{3}{4}$ стакана сахара (или искусственный подсластитель с эквивалентной сладостью)

Кусочек свежего имбиря (около 2 см), тонко нарезанный (или чайная ложка/кубик замороженного имбиря)

По желанию: острый перец чили

Приготовление:

Нарезать овощи ломтиками и плотно уложить в банку.

В кастрюле нагреть до кипения все ингредиенты маринада.

Перемешать и дать немного остыть.

Залить маринадом овощи в банке, чтобы они были полностью покрыты, и закрыть крышку.

Выдержать около часа при комнатной температуре, затем убрать в холодильник на сутки. Блюдо готово!

Пищевая ценность на порцию:

3—4 столовые ложки маринованных овощей заменяют порцию овоща в рационе.

Подходит для диабетиков (рекомендуется использовать подсластитель вместо сахара).

Порция с низким содержанием соли и фосфора.

*Часть калия из овощей переходит в маринад, поэтому важно не употреблять жидкость, если требуется ограничить калий.

Маринованные мини-огурцы

Рецепт из блога диетолога Таль Камински "Почки, питание и все, что между ними: со стола диетолога."

Замечательный рецепт от Зивы Габриэль

Промышленные маринованные огурцы содержат большое количество соли, как соленые, так и маринованные в уксусе. Ниже приведен рецепт маринованных огурцов, которые можно долго хранить в холодильнике.

Ингредиенты:

1 корзинка маленьких огурцов (~12 штук)
20 веточек укропа
½ головки чеснока (5–6 долек)
3 острых перца или по вкусу
Смесь: $\frac{3}{4}$ уксуса и $\frac{1}{4}$ воды для покрытия огурцов

Приготовление:

Поместить все ингредиенты в банку с герметичной крышкой
Закрывать и выдержать один день вне холодильника
Хранить в холодильнике длительное время

Пищевая ценность на порцию:

2–3 огурца заменяют порцию овоща с низким содержанием калия
Уточните у диетолога, сколько огурцов можно употреблять в зависимости от уровня калия в анализах крови



Маринованные жареные перцы

Рецепт из блога диетолога Таль Камински "Почки, питание и все, что между ними: со стола диетолога», маринованные жареные перцы - рецепт семьи Розенберг

Ингредиенты:

4 красных или желтых перца
Стакан воды
1,5 стакана уксуса 5%
2 дольки чеснока, нарезанные ломтиками (по желанию)
1–2 таблетки сахарозаменителя



Приготовление:

Запечь целые перцы в духовке при 180°C до легкого подрумянивания, переворачивая их время от времени
Вынуть из духовки, сразу поместить в герметичный пластиковый пакет на несколько минут, пока перцы не "запотеют"
Снять кожуру, нарезать полосками, удалить семена
Поместить в контейнер с крышкой вместе с остальными ингредиентами и хранить в холодильнике

Пищевая ценность на порцию:

Один маленький перец или ½ среднего перца заменяет порцию овоща в дневном рационе
Уточните у диетолога рекомендуемое индивидуальное количество
Подходит для диабетиков

Хлеб с низким содержанием белка

Ингредиенты:

½ кг кондитерской муки или муки без глютена (например, Muelino Green)

1 столовая ложка сухих дрожжей

1 яйцо

1/3 стакана растительного масла

1 столовая ложка сахара

1 столовая ложка уксуса / лимонного сока

2 стакана теплой воды (одноразовый стакан для горячих напитков)

По желанию: добавить кунжут, черный кунжут, нигеллу, жареный лук



Приготовление:

Смешать все ингредиенты в миксере (тесто будет жидким и липким, это нормально).

Дать подняться полчаса - час.

Переложить в 2 формы для английского кекса.

Дать подняться еще полчаса.

Выпекать при 180°C в предварительно разогретой духовке в течение 30—40 минут до готовности.

Разделить хлеб на 16—18 ломтиков.

Пищевая ценность на порцию:

Каждый ломтик содержит 0,6 г белка (при расчете на 17 ломтиков).

Рекомендуется есть в виде тостов.

3 ломтика хлеба = один ломтик стандартного хлеба по количеству белка (2,4 г = 1 порция растительного белка).

Пирог с овощами и сыром

Ингредиенты:

250 г рикотты 5% жирности

250 г творожного сыра 5% жирности

1 яйцо

3 столовые ложки белой/спельтовой муки

Одна столовая ложка масла

1–1,5 стакана овощей (по выбору: замороженный лук и брокколи, лук-порей, грибы и лук и т.д.)

Приправы по вкусу: черный перец, базилик, тимьян, розмарин, мускатный орех и т.д.

По желанию: немного тертого пармезана сверху для подчеркивания вкуса.

Приготовление:

Чтобы снизить содержание калия в овощах, используйте замороженные овощи, варите их в кипящей воде

10 минут, слейте воду и замочите в свежей воде на 4 часа.

Отдельно обжарьте овощи до мягкости (лук, кабачок, морковь, перец не требуют варки и замачивания). Дайте остыть.

Смешать все ингредиенты в миске.

Вылить в форму для английского кекса.

Выпекать в духовке при 180°C до золотистой корочки.

Пищевая ценность на порцию:

Всего 62 г белка. При делении на 8 порций:

1 ломтик пирога содержит 8 г белка (1 порция животного белка).



Шоколадный торт "Желанный"

Великолепный шоколадный торт от Оделии, диализный центр Афек, Рамат-Ган

Ингредиенты:

150 г растопленного сливочного масла
1 стакан сахара (для диабетиков: 3 столовые ложки диетического подсластителя)
2 яйца
1 упаковка сладких сливок
1 упаковка сметаны
1 бутылка Nephro LP
1 с 1/4 стакана белой муки
1 чайная ложка разрыхлителя
1/2 чайной ложки соды
1/2 стакана какао



Приготовление:

Разогреть духовку до 170°C

В миске 1: смешать влажные ингредиенты.

В миске 2: смешать сухие ингредиенты.

Постепенно добавить содержимое миски 2 в миску 1, перемешать до однородной массы.

Вылить в форму для английского кекса.

Выпекать 30–40 минут (в зависимости от духовки)

Для глазури (по желанию):

Растопить на водяной бане 100 г горького шоколада (для диабетиков можно использовать шоколад без сахара).

После растапливания снять с огня.

Добавить сладкие сливки и полить торт.

* Вместо глазури можно посыпать кокосом и клубникой.

Шейк Nephro LP*

Разнообразие вкусов путем добавления различных ингредиентов к одной бутылке Nephro LP:

Кофейный вкус: 1–2 чайные ложки растворимого кофе (можно добавить ванильный сахар или подсластитель для диабетиков)

Вкус халвы: 1–2 столовые ложки тахини

Яблочный вкус с корицей: яблочное пюре и 1–2 чайные ложки молотой корицы

Фруктовый вкус: стакан ягод, смешать в блендере.

Хорошо взболтать/перемешать и пить с удовольствием!



Ассоциация по продвижению и защите прав пациентов с заболеваниями почек.

Ассоциация, основанная в 1999 году группой пациентов, является независимой и влиятельной организацией, представляющей интересы всех пациентов и их семей в области медицинского и социального обслуживания. Ассоциация работает в трех основных направлениях:

1. Индивидуальная помощь пациентам на разных стадиях заболевания (преддиализ, диализ, трансплантация):

- Телефонная линия для консультаций, помощи и сопровождения пациентов и реципиентов трансплантации в вопросах реализации прав в Национальном страховании, больничных кассах, Министерстве здравоохранения, налоговых органах, местных органах власти и т.д.
- Сопровождение семей доноров почек с начала и до конца процесса.

2. Просветительская деятельность среди пациентов по вопросам:

Умного питания, баланса фосфора, физической активности, приверженности медикаментозному лечению, сексуальности, здоровья кожи, трансплантации от живых доноров, социальных прав. Цель: предоставить пациентам знания и возможности для оптимального управления заболеванием. Ассоциация инициирует и финансирует проекты, такие как пилатес и рукоделие во время диализа, экскурсии по стране и социальные мероприятия.

3. Деятельность в общественной сфере и среди лиц, принимающих решения в системе здравоохранения:

Продвижение целей Ассоциации, профилактической медицины, раннего начала лечения. Поощрение донорства почек от живых доноров. Борьба за право пациентов выбирать место лечения. Содействие включению жизненно важных медикаментов для пациентов на диализе и реципиентов трансплантации в корзину лекарств.

Членство в Ассоциации и получение услуг бесплатное. Приглашаем вас присоединиться к нам!

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

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

Для обращений пациентов: 050-8989398

Издано в 2025 году