

Comida Saludable para una Enfermedad Renal

Si tiene una Enfermedad Renal crónica, es importante elegir alimentos para mantener el mejor funcionamiento de los riñones. Un dietista profesional puede ayudarlo. Esto es importante en todas las etapas de una enfermedad renal.

"Controle cualquier síntoma que pueda tener. Pero también debe mantener su cuerpo lo más saludable que le sea posible." - Kelly Welsh, Dietista

No hay solo una dieta efectiva para todos los que tienen una enfermedad renal crónica. Los análisis de laboratorio ayudan a que los dietistas formulen un plan de dieta adecuado para usted. Rogelio García es un paciente de hemodiálisis que reconoce la importancia que tiene la comida para permanecer saludable.

"los análisis se hacen cada dos semanas y una vez que el dietista los vea, y sabe cuál es su nivel de fósforo, el de potasio y cuales son sus niveles de hemoglobina." – Rogelio, Paciente

"En el momento en que empiezan a fallar los riñones, los resultados de laboratorio pueden estar fuera de rango y provocar efectos secundarios mayores que normalmente se pueden corregir al corregir los análisis."
- Kelly Welsh, Dietista

Ninguna dieta para una enfermedad crónica es la misma, y hay varios ofensores comunes que pueden dañar su salud. Estos incluyen proteína, potasio, fósforo y sodio. Si come una cantidad adecuada puede ayudar a controlar la acumulación de productos de desecho en sus riñones.

La cantidad que pueda comer de proteína...carnes, pollo, pescado, huevos... Depende de la etapa de su enfermedad renal. Al inicio es posible que tenga que limitar la proteína.

"En las etapas 1,2,3 y 4... la meta para el paciente es principalmente preservar la función de los riñones que todavía tienen. Demasiada proteína puede impactar a los riñones ya afectados, así que recomendamos una cantidad normal de proteína." - Kelly Welsh, Dietista

Todo esto cambia si le están haciendo la diálisis, cuando lo que necesita es más proteína.

"Los requerimientos de proteína aumentan drásticamente porque la diálisis es muy efectiva y elimina algo de proteína cuando elimina los productos de desecho y líquido adicional." - Kelly Welsh, Dietista

Potasio, se encuentra en alimentos como jitomates. Papas, plátanos, chocolate, jugo de naranja, nueces y crema de cacahuete. El potasio ayuda a que funcionen los músculos, como su corazón. Pero cuando los riñones no funcionan bien, se puede acumular demasiado potasio en la sangre y volverse peligroso.

Comida Saludable para una Enfermedad Renal

"Si la dieta contiene demasiado potasio, puede afectar su ritmo, o su latido cardiaco, causando un paro dramático. Así que es muy importante hacerse pruebas de laboratorio para llevar un control regular."
- Kelly Welsh, Dietista

Fósforo, se encuentra en muchos alimentos empacados, productos lácteos, nueces, crema de cacahuete, chocolate y bebidas de cola. Demasiado fósforo puede debilitar sus huesos y provocar serios problemas .

"Si estamos en la etapa 5, el fósforo se acumula, jala al calcio de los huesos y lo deposita en varias arterias y órganos en nuestro cuerpo, provocando una condición seria conocida como 'calcificación'."
- Kelly Welsh, Dietista

También debe controlar el sodio, o sal, en su dieta. Cosas como alimentos procesados y la comida rápida contienen mucho sodio. Debe también limitar la cantidad que agrega de sal a la comida que prepara.

"Demasiado sodio significará que su cuerpo va a retener líquidos, lo que hace que el corazón trabaje más duro y esto puede elevar su presión." - Kelly Welsh, Dietista

También debe controlar a diario la cantidad de líquido que bebe, ya que muchos pacientes de diálisis empiezan a producir menos orina.

"Para alguien que tiene restricciones de líquido, esto es lo que deben tomar cuando mucho, en un periodo de 24 horas." - Kelly Welsh, Dietista

"Para no deshidratarse ni tampoco sobre-hidratarse. Porque si bebemos demasiado líquido, aumentamos el trabajo del corazón, aumentando así el trabajo de los riñones y dificultando que sea efectiva la diálisis."
- Kelly Welsh, Dietista

La paciente de hemodiálisis, Venus Dickinson dice que aunque parezca difícil al principio – solo se trata de aceptar la nueva alimentación.

"Se trata de cambiar tu estilo de vida y comer cosas que sean más saludables para ti." – Venus, Paciente

Un dietista profesional va a ayudarlo a aprender cuáles alimentos puede comer, y cuáles debe limitar, para mantener la función de sus riñones lo mejor que sea posible.