

ZDROWY STYL ŻYCIA PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK



ZDROWY STYL ŻYCIA

Wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, przewlekła choroba nerek (PChN) oraz choroba układu sercowo-naczyniowego (CUSN – która dotyka serce i tętnice) są ze sobą ściśle powiązane.

Zarówno wysokie ciśnienie krwi, jak i cukrzyca mogą wpływać na tętnice w organizmie, powodując zmniejszenie przepływu krwi przez nerki, serce, mózg, oczy i nogi. Zmniejszenie przepływu krwi może spowodować uszkodzenie tych narządów, co prowadzi do PChN i chorób układu krążenia.

CO SIĘ DZIEJE W CUSN?

CUSN powoduje stwardnienie ścian tętnic, nazwane miażdżycą. Ponadto dochodzi do zwężenia ścian tętnic w wyniku odkładania substancji tłuszczowej, którą nazywa się ogniskiem miażdżycowym.

Proces ten zmniejsza lub blokuje przepływ krwi przez zajęłą tętnicę, zmniejsza ilość tlenu i potrzebnych substancji odżywczych. Może to prowadzić do zawału serca lub udaru mózgu.

ZDROWY STYL ŻYCIA

JAK MOŻNA ZMNIJSZYĆ RYZYKO CHOROÓB SERCOWO- NACZYNIOWYCH?

- Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza
- Nie opuszczaj swoich wizyt kontrolnych z zespołem lekarz/pielęgniarka/diabetolog.
- Prowadź zdrowy styl życia.

ZALECENIA DOTYCZĄCE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA:

ĆWICZENIA FIZYCZNE

- Staraj się być tak aktywnym, jak to tylko możliwe.
- Jeśli twój stan fizyczny na to pozwala, regularnie wykonuj umiarkowane ćwiczenia fizyczne (np. 30-to minutowy szybki marsz przez większość dni w tygodniu). Dla tych, którzy nie są obecnie aktywni, zaleca się łagodny początek i stopniowe zwiększanie aktywności.
- Przykłady innych pożytecznych ćwiczeń: jazda na rowerze, pływanie, taniec oraz częstsze używanie schodów niż windy.

Aktywność fizyczna jest skuteczna tylko wtedy, gdy jest regularna. (Zobacz „Aktywność fizyczna”)

ZDROWY STYL ŻYCIA

DIETA



JEDZENIE

Stosuj zbilansowaną i zdrową dietę, z co najmniej 3 posiłkami dobrze rozłożonymi w ciągu dnia:

- Zwiększ ilość owoców i warzyw (5 porcji dziennie), chyba że zalecono inaczej z powodu wysokiego stężenia potasu we krwi.
- Jedz więcej ryb i mniej czerwonego mięsa. W 3 stadium PChN może być wskazane mniejsze spożycie białka, co pomaga spowolnić postęp PChN.

ZDROWY STYL ŻYCIA

- Zmniejsz ilość tłuszczów, zwłaszcza tłuszczów nasyconych (np. masło, ser, śmietana i tłuste wędliny, kiełbasy, hamburgery, skóra i tłuszcz z kurczaka, boczek i potrawy smażone). Przed gotowaniem każdego mięsa, odetnij z niego cały widoczny tłuszcz.
- Używaj oleje nienasycone (np. oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, olej rzepakowy, olej arachidowy). Unikaj/ogranicz spożycie produktów żywnościowych zawierających „uwodorniony olej roślinny” (tj. tłuszczów trans, które można znaleźć w herbatnikach, ciastkach, czekoladzie i przetworzonej żywności).



Oliwa z oliwek




Olej słonecznikowy



Olej arachidowy

- Stosuj zdrowe metody przygotowania posiłków (np. grillowanie, pieczenie, gotowanie i gotowanie na parze), zamiast smażenia.
- Smażone pokarmy zawierają dużo kalorii; częste spożywanie może szybko prowadzić do nadwagi. Dodatkowo, proces smażenia zwiększa zawartość oleju, który może spowodować wysoki poziom cholesterolu we krwi, co prowadzi do choroby serca.

ZDROWY STYL ŻYCIA

- Ogranicz przyjmowanie soli (sodu) i unikaj słonych pokarmów (np. solonych chipsów, konserw, gotowych sosów, solonych orzechów, twardego sera, produktów z peklowanej wieprzowiny i pakowanej żywności poddanej wcześniejszemu przygotowaniu). Gotując unikaj także stosowania innych produktów zawierających sól i spożywania przetworzonych zup (w postaci proszku lub instant). Nie należy stosować produktów znanych jako „Nisko-solone”, ponieważ zawierają potas.
(Zobacz „Dieta o niskiej zawartości soli” )
- Jeśli często jesz poza domem, poproś o jedzenie mniej słone i niesmażone. Na dodatki wybierz warzywa lub sałatkę, zamiast smażonych frytek czy produktów wysokowęglowodanowych. Na deser wybierz owoce zamiast innego produktu, bogatego w cukier i tłuszcz.

ZDROWY STYL ŻYCIA



PRZYJMOWANIE PŁYNÓW

- Woda: pij co najmniej 1500 ml wody dziennie (od 7 do 8 szklanek) – chyba, że lekarz/pielęgniarka zaleci ograniczenie picia. Ogranicz spożycie napojów gazowanych.
- Kawa lub herbata: nie należy pić więcej niż 2 szklanki dziennie.
- Wino i piwo: nie należy przyjmować więcej niż 2 jednostki dziennie (np. mały kieliszek wina) dla kobiety lub mężczyzny o niskiej masie ciała i 3 jednostki na dzień dla mężczyzny.
- Ogranicz napoje alkoholowe takie jak whisky, brandy, rum, wódka i inne.

Jeśli masz nadwagę, spróbuj schudnąć, wykonując regularne ćwiczenia fizyczne, wypracuj zdrowe nawyki żywieniowe i ogranicz napoje alkoholowe (bogate w kalorie).



ZDROWY STYL ŻYCIA

Poniższa tabela przedstawia wytyczne dotyczące wysokiej i niskiej całkowitej zawartości tłuszczu, nasyconych tłuszczów, cukrów i soli w 100 g produktu spożywczego:

Całkowita zawartość tłuszczu	Wysoka = więcej niż 17,5g tłuszczu w 100g Niska = 3g tłuszczu lub mniej w 100g
Tłuszcze nasycone	Wysoka = więcej niż 5g tłuszczów nasyconych w 100g Niska = 1,5g tłuszczów nasyconych lub mniej w 100g
Cukry	Wysoka = więcej niż 22,5g cukrów w 100g Niska = 5g cukrów lub mniej w 100g
Sól (Sód)	Wysoka = więcej niż 1,5g soli (0,6g sodu) w 100g Niska = 0,3g soli lub mniej (0,1 sodu) w 100g

Źródło: <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx#Gu>

ZDROWY STYL ŻYCIA

NIE PAL

Jeśli palisz, poszukaj wsparcia, które umożliwi rzucenie palenia. Możesz porozmawiać o tym z lekarzem lub pielęgniarką. (Zobacz „Rzucanie palenia”)

GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA?

Więcej informacji możesz uzyskać od pielęgniarki nefrologicznej i dietetyka.

Przykłady wiarygodnych stron internetowych:

- <http://www.ptpdit.org.pl/index.php/sample-sites-2/wazne-problemy>
- <http://portal.abczdrowie.pl/zdrowy-styl-zycia>



Jedz mniej i od czasu do czasu: wysoka zawartość soli i tłuszczu

ZDROWY STYL ŻYCIA

KLUCZOWE WIADOMOŚCI DO ZAPAMIĘTANIA

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, oprócz przyjmowania leków i nie opuszczania swoich wizyt kontrolnych, trzeba utrzymywać zdrowy styl życia:

- Bądź tak aktywny fizycznie, jak to tylko możliwe.
- Dowiedz się, jak rozsądnie wybierać pożywienie i zmień swoje nawyki żywieniowe, aby cieszyć się zdrową, zbilansowaną dietą
- Pij co najmniej 7 - 8 szklanek wody dziennie, chyba że lekarz/pielęgniarka zaleci inaczej.
- Ogranicz spożycie napojów alkoholowych.
- Nie pal.

The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

Text: Tai Mooi Ho, RN – Spain.

Translation: Anna Kliś, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

Review: Marzena Krupińska, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

Illustrations: Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History), Watercolourist. Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).