

Acest material a fost realizat cu sprijinul Fresenius Kabi Romania S.R.L.

## DE ALIMENTAȚIE ÎN BOALA CRONICĂ DE RINICHII

GHIDUL *meu*

CUMPARĂTURII  
LISTA DE  
CÂND VĂ FACEȚI

*Utilizabil*

## DIETA CU CONȚINUT SCĂZUT DE PROTEINE

Pentru persoanele diagnosticate cu boală cronică de rinichi (BCR), reducerea aportului de proteine din alimentația zilnică este o recomandare foarte importantă. Prin limitarea aportului de proteine, rinichii dumneavoastră sunt protejați. Dacă dieta cu aport scăzut de proteine este suplimentată cu ketoanalogi, progresia bolii cronice de rinichi poate fi chiar încetinită.

O schimbare esențială a dietei nu înseamnă că aceasta devine plictisitoare, fără gust sau greu de urmat. Cu puțină creativitate, acest tip de dietă, cu conținut scăzut de proteine, poate fi atrăgătoare și savuroasă.

Pentru a putea urma dieta pe termen lung, țineți minte câteva reguli importante pe care trebuie să le aplicați când vă alegeți alimentele!

- ✓ **LIMITAȚI CONSUMUL DE PROTEINE!**  
exemple: carne, ouă, lactate, produse din soia, nuci și semințe
- ✓ **REDUCEȚI CONSUMUL DE SODIU!**  
exemple: sare și alimente semipreparate
- ✓ **REDUCEȚI CONSUMUL DE FOSFAȚI!**  
exemple: fructe de mare, cereale, ciocolată și alimente semipreparate
- ✓ **REDUCEȚI CONSUMUL DE POTASIU!**  
exemple: fructe uscate, avocado, legume cu frunze verde închis, lactate, nuci
- ✓ **MENTINEȚI UN APORT CALORIC OPTIM!**

## SAVURAȚI ACESTE ALIMENTE

1 23  
cantitate de proteine (grame)  
pe porția de 100 grame

1 23  
cantitate de kilocalorii  
pe porția de 100 grame



LISTA *mea*  
DE CUMPĂRĂTURI

**Sfaturi utile:**

Cumpărați legume și fructe de sezon.  
Verificați conținutul de sodiu și potasiu din  
alimente. Folosiți ierburile aromatice și  
condimente uscate care conferă savoare  
și gust alimentelor.

## FRUCTE (CRUDE)

pară 0,3 44	căpșuni 0,6 30	banană 12 81
mango 0,7 57	piersică 1 33	portocală 0,8 36
pepene verde 0,5 31	măr 0,6 51	ananas 0,4 41

## LEGUME (CRUDE)

salată verde 12 11	ardei roșu 0,8 21	castravete 1 14
morcov 0,7 30	roșie 0,5 14	varză albă 1,2 24
dovlecel 18 18	cartof 17 68	ciuperci 1 7

## CEREALE ȘI DERIVATE

orez alb, fiert 2,8 131	paste fierte 5,5 169	paine albă 7,9 219
-------------------------	----------------------	--------------------

## GRĂSIMI

ulei de măsline 0 899	ulei de cocos 0 899
avocado 1,9 190	unt nesărat 0,6 744

## LIMITAȚI ACESTE ALIMENTE

Valorile de mai jos reprezintă numărul de grame de proteine pe porția de 100 grame

MAI PUȚIN  
ÎNSEAMNĂ MULT.

**LACTATE**

brânză de vacă (9,4), cașcaval (25,3),  
parmezan (36,2)

**CARNE (LA GRĂTAR)**

piept de pui ( 32), vită (29,1), porc (33,9)

**PEȘTE ȘI FRUCTE DE MARE**

(LA CUPTOR)

ton (24), somon (20), creveți (19)

**OUĂ**

prăjite (14)

**LEGUME (FIERTE ÎN APĂ NESĂRATĂ)**

fasole (8,8), mazăre (6,9), linte (7,6), năut (8,4)

**NUCI**

alune (14,1), nuci (14,7), migdale (21,1), caju  
(17,7), arahide (25,8)

**SEMINȚE**

semințe de dovleac (24,4), semințe de floarea  
soarelui (19,8)

**PRODUSE DE SOIA**

brânză tofu (8,1), lapte de soia 100 ml (2,4)