

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

DE ALIMENTAȚIE ÎN BOALA CRONICĂ DE RINICHI

GHIDUL *menu*

Utilizati-l
CÂND VĂ FACEȚI
LISTA DE
CUMPARĂTURII

DIETA CU CONȚINUT REDUS DE PROTEINE

Pentru persoanele diagnosticate cu boală cronică de rinichi (BCR), reducerea aportului de proteine din alimentația zilnică este o recomandare foarte importantă. Limitarea aportului de proteine ajută la protejarea funcției renale. Dacă dieta cu aport redus 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 redus 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
- ✓ **MENȚINEȚI 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 ierburi 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 12 / 24
 dovlecel 18 / 18	 cartof 17 / 68	 ciuperci 1 / 7

CEREALE ȘI DERIVATE

 orez alb, fiert 2,8 / 131	 paste fierte 5,5 / 169	 pâine 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 GRĂȚAR)

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 DIN SOIA

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