

## 1 Rozważ stosowanie KetoCitra®

- Ta żywność medyczna wspiera wszystkie etapy wymienione poniżej. Przed spożyciem KetoCitra® skonsultuj się z lekarzem i dietetykiem.
  - Dostarcza keton BHB wspierający ketozę.
  - Pomaga Twoim nerkom być bardziej odpornymi na szkodliwe kryształy poprzez dostarczenie cytrynianu, wapnia i magnezu oraz pomaga normalizować pH moczu.
  - Zawiera potas, który może pomóc w kontrolowaniu ciśnienia krwi.



## 2 Pij wystarczającą ilość wody

- Ilość wody, jaką należy pić dziennie, zależy od stadium choroby nerek. Zalecana dzienna dawka dla stadiów 1-3 PChN to 3 litry wody dziennie. Jeśli jesteś w późniejszym stadium choroby, skonsultuj się z lekarzem, ponieważ spożycie wody może wymagać ograniczenia.
- Zaopatr się w butelki z wodą, które będziesz mieć zawsze ze sobą.
- Pij czystą wodę, a NIE napoje gazowane, soki owocowe lub cokolwiek z cukrem. Niektóre herbaty i kawy mogą być OK.



## 3 Ogranicz spożycie cukru

- Cukier jest szkodliwy dla nerek. Ogranicz cukier dodawany do napojów gazowanych, soków, cukierków, ciast, deserów i wszystkiego co zawiera syrop glukozowo-fruktozowy. Czytaj etykiety produktów spożywczych.
- Zastąp cukier naturalnymi słodzikami, takimi jak stevia lub owoc mnicha. Nie używaj sztucznych słodzików.
- Ograniczenie żywności zawierającej naturalny cukier: owoce o wysokim indeksie glikemicznym, soki owocowe, miód, syropy.



## 4 Ograniczenie sodu

- Wybieraj pełnowartościową żywność zamiast wysoko przetworzonej z dodatkiem sodu. Czytaj etykiety produktów spożywczych.
- Jedząc poza domem, wybieraj potrawy o niskiej zawartości sodu. Gotuj w domu bez dodatku soli.
- Dzienna dawka sodu zależy od stopnia zaawansowania choroby nerek i innych czynników. Należy skonsultować z lekarzem. Dopuszczalna dzienna dawka wynosi 2300 miligramów (mg) dziennie, a bardziej idealny limit to 1500 mg dziennie lub mniej.



## 5 Zmniejsz ilości żywności pochodzenia zwierzęcego i zwiększ ilości żywności pochodzenia roślinnego

- Większość pokarmów pochodzenia zwierzęcego jest kwasotwórcza, co sprawia, że nerki pracują ciężko. To prowadzi do zakwaszenia moczu, zwiększając ryzyko powstawania szkodliwych kryształów i kamieni nerkowych
- Zamień niektóre pokarmy pochodzenia zwierzęcego na pokarmy roślinne, aby zmniejszyć to obciążenie. **Nie musisz stawać się weganinem.** Umiarkowane ilości pokarmów pochodzenia zwierzęcego są w porządku i dostarczają ważnych składników odżywczych, które są trudne do uzyskania z roślin.



## 6 Zmniejsz spożycie węglowodanów, aby kontrolować poziom cukru we krwi

- Cukier jest szkodliwy dla nerek, a diety wysokowęglowodanowe prawdopodobnie przyspieszają postęp choroby nerek.
- Obniż poziom cukru we krwi i ryzyko nadwagi, rozważając następujące zmiany w diecie i stylu życia:
  - Jedzenie ograniczone czasowo: spożywanie posiłków tylko w ciągu 8-godzinnego okna każdego dnia (np. od 11:00 do 19:00)
  - Porozmawiaj z dietetykiem specjalizującym się w chorobach nerek na temat stosowania specjalnie opracowanej roślinnej diety ketogenicznej dla osób z chorobami nerek.
  - Błonnik jest OK! Pomimo tego, że błonnik jest zaliczany do "węglowodanów" na etykietach produktów spożywczych, można jeść go tyle, ile się chce.



## 7 Unikaj przetworzonej żywności z dodatkami fosforanów

- Fosforany są powszechnymi dodatkami spożywczymi w przetworzonej żywności. Podobnie jak szczawiany, fosforany mogą tworzyć szkodliwe kryształy w nerkach, prowadząc do powstawania kamieni nerkowych i prawdopodobnie przyspieszając chorobę nerek.
- Unikaj żywności z dodatkami fosforanowymi. Czytaj listy składników na etykietach żywności. Unikaj wszystkich produktów, które zawierają "fosforany" w nazwie, a także te o symbolach E 338, E 339, E 340, E 341, E 343, E 450, E 451, E 452.



## 8 Ogranicz spożycie szczawianów

- Szczawiany są toksynami i produktami odpadowymi wydalnymi przez nerki. Szczawiany mogą tworzyć szkodliwe kryształy w nerkach, prowadząc do powstawania kamieni nerkowych i prawdopodobnie przyspieszając chorobę nerek. Niektóre pokarmy roślinne są bardzo bogate w szczawiany.
- Skorzystaj z tabeli zawartości szczawianów w żywności, aby wiedzieć, co jeść: [SantaBarbaraNutrients.com/oxalate](http://SantaBarbaraNutrients.com/oxalate)
- Zastąp żywność o wysokiej zawartości szczawianów alternatywami o niskiej zawartości szczawianów. Jeśli to możliwe, nie przekraczaj 100 mg dziennego spożycia szczawianów.



Zrób wszystko:



Twoje  
Nerki



Masz jakieś pytania? Potrzebujesz więcej informacji?

Email: [info@sbnutrients.com](mailto:info@sbnutrients.com)

Visit: [SantaBarbaraNutrients.com](http://SantaBarbaraNutrients.com)

Każda osoba jest inna i niektóre osoby muszą zmodyfikować swoją dietę w określony sposób, w zależności od poziomu wydolności nerek lub innych schorzeń, na które mogą cierpieć. Najlepiej współpracować z doświadczonym dietetykiem, który pomoże wprowadzić te zmiany. Nie próbuj robić wszystkiego naraz. Wprowadzaj zmiany krok po kroku. Jeśli spadniesz z wozu, otrzep się i wskocz z powrotem. Dasz radę!

## 1 Rozważ stosowanie KetoCitra®



Aby uzyskać więcej informacji i złożyć zamówienie, zeskanuj kod QR lub przejdź do strony:  
[www.SantaBarbaraNutrients.com](http://www.SantaBarbaraNutrients.com)



## 2 Pij wystarczającą ilość wody



## 3 Ogranicz spożycie cukru



## 4 Ograniczenie sodu



## 5 Zmniejsz ilości żywności pochodzenia zwierzęcego i zwiększ ilości żywności pochodzenia roślinnego



## 6 Zmniejsz spożycie węglowodanów, aby kontrolować poziom cukru we krwi



## 7 Unikaj przetworzonej żywności z dodatkami fosforanów



## 8 Ogranicz spożycie szczawianów

