

8 NAJWAŻNIEJSZYCH ZMIAN W DIECIE I STYLU ŻYCIA W PRZYPADKU CUKRZYCOWEJ CHOROBY NEREK I PRZEWLEKŁEJ CHOROBY NEREK

1 Rozważ stosowanie KetoCitra®

- Ta żywność medyczna wspiera wszystkie etapy wymienione poniżej. Przed spożyciem KetoCitraskonsultuj 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.
- Zaopatrz 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-godzinnej 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 wydalonymi przez nerki. Szczawiany mogą tworzyć szkodliwe kryształy w nerkach, prowadzić do powstawania kamieni nerkowych i prawdopodobnie przyspieszyć chorobę nerek. Niektóre pokarmy roślinne są bardzo bogate w szczawiany. Skorzystaj z tabeli zawartości szczawianów w żywności, aby wiedzieć, co jeść: 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

Visit: SantaBarbaraNutrients.com