

Dieta en malaltia renal crònica avançada

CARN, PEIX I OUS

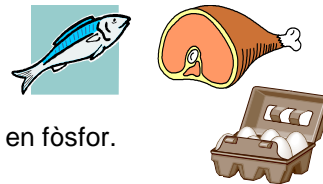
Són aliments rics en proteïnes i rics en fòsfor.

La quantitat màxima permesa al dia és de 100 gr. entre els tres aliments recomana diàriament carn blanca (pollastre, conill, gall dindi) i peix blanc.

Carn vermella 2 cops / setmana. Peix blau 1 vegada / setmana pel seu contingut en fòsfor.

Ous 3-4 / setmana.

Els embotits hem de considerar-los en aquest grup (gall dindi, pernil dolç)



200grs/dia

LACTICS

Són aliments rics en fòsfor.

D'aquests aliments només pot prendre **dos** al dia.

125 ml de llet / 1 iogurt / 1 flam o natilles / 30gr de formatge

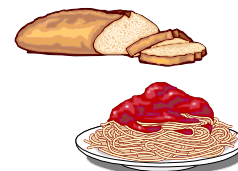


PA, CEREALS I PASTA

Són aliments rics en hidrats de carboni i es poden menjar lliurement sempre que no incideixin en un **augment de pes o no sigui diabètic**.

Pa / espagueti / macarrons / arròs / galetes / sopa (brou exclusivament de carn).

No consumeixi aliments integrals són rics en fòsfor i en potassi.

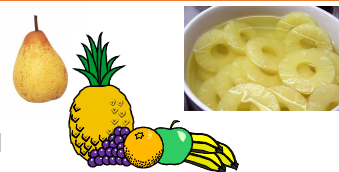


FRUITES

Són riques en minerals i vitamines i per tant, en potassi.

Al dia pot prendre dues peces mitjanes de fruita fresca (**Pera, poma,** préssec, taronja, síndria, pinya, maduixes).

Una de les dues fruites permeses pot ser fruita en almívar o en llauna al natural escorreguda pel seu contingut baix en potassi. L'almívar no recomanable si és diabètic.



VERDURES I HORTALIZES

Fresques podrà prendre- les si les trosseja i les posa **en remull amb abundant aigua durant 8-12 hores i després les bull dues vegades.**

És la manera de disminuir la quantitat de potassi de les verdures.

No aprofiti mai el brou de les verdures.

Les verdures congelades i de llauna tenen menys potassi. No haurà de realitzar remull ni doble cocció.

Hem de considerar la patata com un aliment d'aquest grup. La major concentració de potassi és a la pell i es recomana pelar de manera gruixuda.

En cuinar-les al forn, vapor o microones no perden potassi és recomana millor bullir-les.



LLEGUMS

Només en podrà prendre **un cop a la setmana** seguint el mateix procés que les verdures, si les barreja amb arròs aconseguirà baixar més el potassi.

També és bona opció els llegums en pot de vidre



Xocolata i fruits secs desaconsellat