

¿Qué se puede comer en hemodiálisis?

Enseñando en positivo

Autoras:

Azucena Bejarano García, Angeles Nogales Rodriguez, Julia San Vicente

Sancho, Carolina Cuesta De la Fuente, Iratxe Mosquera Bengoa, Amaya Etayo

Los Arcos

Centro:

Unidad de Hemodiálisis. Servicio de Nefrología. Hospital de Txagorritxu.

Vitoria-Gasteiz

Dirección para correspondencia:

Azucena Bejarano García

C/ José Atxótegi s/n

Vitoria-Gasteiz 01009

Tfno: 945-00.71.12

FAX: 945-00.73.76

Introducción:

Sabemos que la dieta es parte fundamental del tratamiento en los pacientes en hemodiálisis.

Esta dieta supone un gran cambio en sus hábitos, por lo que es difícil de aceptar, asumir y sobre todo ponerla en práctica.

Todo ello crea preocupación, inquietud e incluso incomodidad tanto en el paciente como en su familia.

La información relacionada con la dieta se les da a los pacientes tanto de forma escrita, al inicio del tratamiento, como oral cada vez que lo solicitan o nosotras valoremos necesario.

A pesar de ello, los incumplimientos dietéticos son frecuentes y favorecen la aparición de problemas y complicaciones a corto y largo plazo.

Ante esta situación, las autoras de este trabajo, nos propusimos elaborar una Guía de Alimentación escrita , estructurada, y adaptada a su lenguaje, que además fuera completa, amena y didáctica.

De esta manera, el paciente con mas información aprende a conocer los alimentos y a la combinarlos, haciendo posible la elaboración de una dieta amplia, variada y equilibrada.

Objetivo:

El objetivo fundamental de este trabajo es la elaboración de una Guía de Alimentación que proporcione a nuestros pacientes un método sencillo, y práctico para la elaboración de una dieta adecuada, rica y equilibrada.

Metodología: Material y método:

Antes de elaborar esta Guía de Alimentación analizamos el nivel de conocimientos relacionados con la dieta que poseen nuestros pacientes en la actualidad, mediante una encuesta.

Estudio descriptivo transversal, realizado en la unidad de Hemodiálisis de nuestro centro durante el periodo entre Enero-Marzo 2004. A todos los enfermos (n = 52), se les entregó la encuesta, previamente elaborada por nosotras, que constaba de 15 preguntas cerradas con 4 posibles respuestas. Se les entregó de manera personal informándoles que su realización era anónima y voluntaria, y que el objetivo era valorar los conocimientos que poseían en relación a la dieta.

Resultados:

De las 52 encuestas entregadas recibimos 48 cumplimentadas.

Los resultados obtenidos son:

83% de los pacientes consideran importante la dieta en Hemodiálisis.

52% de los pacientes consideran que la información recibida es buena, mientras que el 48% restante la consideran insuficiente o difícil de entender.

77% conocen la importancia de la restricción de líquidos y cómo controlarlos.

89% saben porque es importante comer sin sal.

77% saben que el Potasio es un elemento importante y sus riesgos, mientras que sólo un 53% señala los alimentos que lo contienen. 75% saben la manera de disminuir el Potasio de los alimentos.

Respecto al Fósforo el 56% de los pacientes conocen los problemas relacionados con él y los alimentos que lo contienen.

66% destacan que es importante la ingesta de proteínas, frente al 91% que desconocen que pueden comer grasas e hidratos de carbono como en una dieta normal.

A la vista de los resultados, y viendo que aunque la mayoría conocen de manera general aquellos alimentos que deben controlar, sin embargo no saben como combinarlos. Por esto nos proponemos la elaboración de una Guía de Alimentación orientada a la combinación de los diferentes alimentos, la forma de cocinarlos, más que a la restricción total de los mismos.

A modo de resumen presentamos la Dieta Modelo incluida en nuestra Guía de Alimentación:

DIETA EN HEMODIÁLISIS

DESAYUNO	<p>⇒ * 150 cc. de leche sola o con café, té, malta o sucedáneos</p> <p>* 1 yogourth</p> <p>⇒ * Galletas tipo María (5 galletas)</p> <p>* Pan blanco sin sal 40 gr. { sólo o con margarina</p> <p>* Pan tostado sin sal 30 gr { y/o 25gr mermelada</p>
COMIDA:	<p>⇒ Primeros Platos:</p> <p>* 3 días a la semana: Arroz o Pasta.</p> <p>* 3 días a la semana: * Verduras: * 200 gr (Grupo 1)</p> <p style="padding-left: 150px;">* 150 gr (Grupo 2)</p> <p style="padding-left: 100px;">* Ensalada * 200 gr (Grupo 3)</p> <p style="padding-left: 150px;">* 150 gr (Grupo 4)</p> <p>* 1 día a la semana: Legumbres 60 gr</p> <p>⇒ Segundos Platos:</p> <p>* Huevos (1 huevo +1clara) 3 veces por semana máximo</p> <p>* Carne 100 gr</p> <p>* Pescado blanco o azul 100gr</p> <p>⇒ Pan sin sal 60 gr</p> <p>⇒ Postres:</p> <p>* Fruta Fresca (1 vez al día máximo): * 150 gr (Grupo 5)</p> <p style="padding-left: 150px;">* 100 gr (Grupo 6)</p> <p>* Fruta en compota o en almíbar 150 gr (sin líquido).</p>
MERIENDA (opcional)	<p>⇒ * Postre Lácteo (Grupo 7)</p> <p>* Pan sin sal 40 gr { * Embutido bajo en sal 20gr</p> <p>* Pan tostado sin sal 30 gr { * Margarina y/o 25gr mermelada</p> <p>* Galletas tipo María (5) { o membrillo.</p>
CENA:	<p>⇒ Primeros Platos:</p> <p>* 4 días a la semana: Arroz o Pasta</p> <p>* 3 días a la semana: * Verduras: * 200 gr (Grupo 1)</p> <p style="padding-left: 150px;">* 150 gr (Grupo 2)</p> <p style="padding-left: 100px;">* Ensalada: * 200 gr (Grupo 3)</p> <p style="padding-left: 150px;">* 150 gr (Grupo 4)</p> <p>⇒ Segundos Platos:</p> <p>* Huevos (1 huevo +1clara) 3 veces por semana máximo</p> <p>* Carne 100 gr</p> <p>* Pescado blanco o azul 100gr.</p> <p>⇒ Pan sin sal 60 gr</p> <p>⇒ Postres:</p> <p>* Fruta Fresca (1 vez al día máximo): * 150 gr (Grupo 5)</p> <p style="padding-left: 150px;">* 100 gr (Grupo 6)</p> <p>* Fruta en compota o en almíbar 150 gr (sin líquido).</p>

VERDURAS: **Grupo 1:** Berenjena, berza, calabacín, espárragos, espinacas congeladas, guisantes congelados y en lata, judías verdes congeladas, PATATA Verduras congeladas en general.

Grupo 2: Acelga, apio, alcachofas, calabaza, coles de Bruselas, coliflor, espinacas frescas, guisantes frescos, puerro, zanahoria.

ENSALADAS: **Grupo 3:** Cebolla, endibia, espárragos, guisantes lata, lechuga, pepino, pimiento verde.

Grupo 4: Aguacate, apio, brotes de soja, escarola, maíz, rábanos, tomate, zanahoria.

FRUTAS: **Grupo 5:** Manzana, ciruela, fresas, limón, mandarina, melocotón, pera, sandía.

Grupo 6: Cerezas, higos, melón, mora, naranja, piña fresca, pomelo, uvas.

PRODUCTOS LÁCTEOS:

Grupo 7: Se puede tomar 1 vez al día además de la ración del desayuno. ELEGIR entre:


1Yogourth


1Natillas


1Flan

1Arroz con Leche

1 Helado de vainilla o nata.

 **Alimentos permitidos:** se pueden tomar en mayor cantidad y número de veces.

 **Alimentos que deben tomarse con precaución:** ajustándose a las cantidades indicadas.

 **Alimentos prohibidos:** productos integrales, frutos secos, chocolate, albaricoque, plátano.

Las verduras, patatas y legumbres (frescas o congeladas) deben prepararse según lo descrito en la guía: realizando la técnica de REMOJO Y DOBLE COCCIÓN.

Conclusiones:

En líneas generales destacamos que nuestros pacientes conocen la importancia de la dieta, la restricción de líquidos y de sal. Pero un elevado número de ellos desconocen como elaborar una dieta adaptada a sus gustos y preferencias, dentro de las limitaciones dietéticas derivadas de su I.R.C.

Con la elaboración de esta Guía de Alimentación pretendemos que nuestros pacientes sepan cómo preparar una dieta equilibrada, variada y adaptada a sus gustos y costumbres.

.

Bibliografía:

Márquez Benítez, J.: “Guía del Paciente Renal” ALCER BADAJOZ. Edita Diputación de Badajoz, 2ª ed., 1966.

Noriega, C.: “La Alimentación en Diálisis”. Gráficas. Seprisa 1992.

Almandoz Berraondo, C., López Aranjuelo, F.: “Alimentación en la Hemodiálisis”. Ministerio de Sanidad y Consumo, 1990.

Russolillo, G.: “Guías Dietéticas para Pacientes Dializados y Trasplantados de Riñón”. Edita Alcer Navarra, 1999.

Russolillo, G., Remiro, L.: Sección de Dietética revista Alcer Navarra.

Edita Alcer Navarra, 1998: nº 1,2,3,4.

Russolillo, G.: “Sección de Dietética revista Alcer Federación. Edita Alcer Federación, 2001.

Andrés, J., Fortuny, C.: “Cuidados de Enfermería en la Insuficiencia Renal”. Edita: Gallery / healthCom, S.A. 1993.

Hospital 12 de Octubre.: “Manual del Paciente con Insuficiencia Renal Crónica”.