



Еда для почек: полезные и вредные продукты

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные функции почек для нормальной жизнедеятельности человека и их связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы почек продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности почек, указаны общие рекомендации для поддержания их здоровья.

Ключевые слова: почки, здоровье, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации

Почки — жизненно важные органы. Когда они плохо работают, в организме накапливаются токсины, лишняя жидкость. Поэтому диета является ключевой частью лечения. Но, в таких случаях, недостаточно просто придерживаться здорового питания, ведь многие полезные продукты, рекомендованные здоровым людям, становятся вредными.

Диета при проблемах с почками

Чтобы парный орган работал без сбоев, необходимо соблюдать сбалансированную диету с низким содержанием быстрых углеводов, соли, жира. Она предотвратит скопление токсинов, поможет контролировать кровяное давление и уровень сахара в крови, при повышении которого повреждаются кровеносные сосуды в почках, ухудшаются их функции.

Не менее важно следить за количеством потребляемых калорий с учетом собственного веса и питательных веществ в рационе — следует избегать натрия (соли), калия, фосфора. Эти соединения присутствуют во многих органических продуктах и вызывают отек, повышают давление. ^[1]

Будьте также осторожны с заменителями соли — это плохая альтернатива, так как в них зачастую много калия. Классический здоровый рацион тоже может не подойти, если

диагностированы хронические заболевания. В таких случаях диета подбирается индивидуально и включает только некоторые овощи и фрукты.

Топ-17 продуктов для здоровья почек

1. Крестоцветные овощи

Цветная капуста — отличный источник [витамина С](#) и К, фолиевой кислоты, клетчатки и противовоспалительных соединений индолов. Из нее получается более полезное и безопасное пюре, чем из картофеля. В белокочанной капусте еще меньше фосфора, калия и натрия, чем в цветной. А вот кале имеет среднюю концентрацию минералов и тем, кто находится на диализе, стоит ее избегать. ^[2]

2. Ягоды

Клюква полезна для мочевыводящих путей и почек. Крошечные терпкие ягоды содержат фитонутриенты, действующие как натуральный антибиотик — предотвращают прилипание бактерий к слизистой оболочке. Черника, клубника, малина тоже приносят пользу органам, а еще защищают от диабета, болезней сердца и некоторых видов рака. ^[3]

3. Яичные белки

Желтки лучше исключить из рациона из-за большого процента фосфора, а белки стоит оставить. Это один из наиболее оптимальных источников аминокислот для тех, кто соблюдает почечную диету и отличный выбор для пациентов на диализе, которые особенно нуждаются в протеине.

4. Яблоки

Фрукты удовлетворяют тягу к сладкому, а еще относятся к суперполезным перекусам из-за немалого содержания клетчатки. Пектин снижает некоторые факторы риска повреждения почек — высокий уровень холестерина и сахара в крови. ^[4]

5. Чеснок

Овощ с пикантным вкусом — отличная альтернатива соли. Он добавляет блюдам необыкновенный аромат, обеспечивает дополнительные питательные свойства. Из него организм получает марганец, витамины В6 и С, а также соединения серы с противовоспалительными свойствами.

6. Гречка

Цельнозерновые продукты обычно содержат много фосфора, поэтому нефрологи не рекомендуют их своим пациентам. Но гречка — исключение. В ней также нет глютена и много клетчатки, витаминов группы В, магния, железа. ^[5]

7. Оливковое масло

Растительный источник жиров не содержит фосфора, что делает его суперфудом для людей с запущенными заболеваниями почек. Большая часть жира в оливковом масле — олеиновая кислота. Она обладает противовоспалительными свойствами, стабильна при высоких температурах, поэтому отлично подходит для приготовления пищи. ^[6]

8. Булгур

По сравнению с остальными цельнозерновыми крупами, в продукте из пшеницы мало фосфора. При этом в питательных зернах достаточно веганского белка, клетчатки, магния, железа, марганца и витаминов группы В.

9. Болгарский перец

В отличие от многих овощей, в болгарском перце мало калия и много витаминов С, А. Последний особенно важен для иммунной функции, которая часто нарушается у людей с почечными патологиями. ^[7]

10. Лук

Репчатый лук придает блюдам пикантный вкус и тем самым помогает снизить потребление соли. Его можно добавлять в сыром виде, обжаривать с чесноком на оливковом масле. Такая «приправа» обладает приятным ароматом и пополняет в организме запасы витамина С, В, марганца. А еще в луке немало пребиотических волокон, необходимых для питания положительных кишечных бактерий, поддержания всей системы ЖКТ.

11. Руккола

Многие виды листовой зелени (шпинат, петрушка) сложно вписать в почечную диету из-за обилия калия, но его почти нет в рукколе. В ней достаточно марганца и кальция, важных для здоровья костей. А еще содержатся нитраты, снижающие кровяное давление — важное преимущество для людей с больными почками.

12. Красный виноград

Сладкие гроздья богаты витамином С и флавоноидами. Эти антиоксиданты восстанавливают поврежденные органы и эффективно борются с воспалениями. Особенно полезен флавоноид ресвератрол — приносит пользу сердцу, защищает от диабета и снижения когнитивных функций. ^[8]

13. Макадамия

Большинство орехов содержат много фосфора, но макадамия имеет другой витаминно-минеральный состав и лучше вписывается в почечную диету, чем арахис и миндаль. Особый сорт богат безопасными жирами, витаминами группы В, магнием, медью, железом, марганцем. Чтобы получить максимальную пользу без вреда для здоровья, достаточно съесть 10 орехов макадамии в день.

14. Редис

Хрустящий овощ — отличный источник антиоксиданта витамина С. Он снижает риск сердечных заболеваний и катаракты, а острый вкус редиса прекрасно дополняет блюда с низким содержанием соли.

15. Жирная рыба

Лосось, тунец и остальная холодноводная жирная рыба насыщают организм омега-3. Незаменимые вещества уменьшают воспаление, нормализуют высокое кровяное давление.

Учтите, что вся рыба богата фосфором, но в морском окуне его меньше, чем во всех морепродуктах. ^[9]

16. Репа

Корнеплод полезен для почек и может заменить картофель, тыкву (овощи нежелательны из-за обилия калия). В нем есть клетчатка, марганец, витамины В6 и С. Его можно жарить, варить, запекать, есть в сыром виде. Чтобы избавиться от резкого вкуса и запаха, достаточно нарезать свежую репу тонкими дольками, и приправить их растительным маслом с лимонным соком — овощ станет нейтральным на вкус.

17. Ананас

В отличие от апельсинов, бананов и киви, тропический фрукт почти не содержит опасные для органа минералы. Среди его плюсов не только вкус и волшебный аромат — он богат клетчаткой, марганцем, витамином С и ферментом бромелайном, который помогает уменьшить воспаление.

Как сохранить почки здоровыми и помочь им работать?

Вода — главный напиток для организма. С ее помощью клетки транспортируют токсины в кровоток. Впоследствии почки используют воду, чтобы отфильтровать токсины, сформировать мочу и вывести шлаки. Для поддержания этих функций здоровому человеку нужно выпивать в сутки не менее 30 мл воды на 1 кг веса. Люди с хроническими патологиями могут придерживаться иного питьевого режима, рекомендованного врачом.

Но недостаточно пить жидкость и есть полезные овощи, ягоды — нужно еще минимизировать потребление соли и отказаться от вредных для почек продуктов:

- выбирать свежие или замороженные овощи вместо консервированных;
- избегать обработанного мяса — ветчины, бекона, колбас и т.д.;
- отказаться от соусов — соевого, барбекю, кетчупа и др.;
- избегать трансжиров и насыщенных жиров — сала, сливочного масла, жирного мяса;
- следить за количеством белка в порциях — при некоторых заболеваниях нужно ограничить потребление протеина или изменить его источник, так как он создает дополнительную нагрузку;
- хотя в рационе должны быть только безопасные углеводы, среди них тоже есть исключения — авокадо, бананы, дыни, апельсины, чернослив, изюм, кабачки, шпинат, картофель, помидоры, отруби, мюсли, фасоль, коричневый рис содержат много калия, фосфора.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Переизбыток всего, даже здоровой пищи, может стать проблемой. Поэтому необходимо контролировать размер порций, есть медленно — желудку нужно 20 минут, чтобы сообщить мозгу о сытости. Не стоит забывать о физической активности и о том, что для разных хронических заболеваний почек существует разный протокол питания. Чтобы защитить их от дальнейшего повреждения, стоит обсудить свое меню с лечащим врачом, лицензированным диетологом, нутрициологом.

Литература

1. The Effect of Diet on the Survival of Patients with Chronic Kidney Disease, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28505087/>
2. Phytochemicals from Cruciferous Vegetables, Epigenetics, and Prostate Cancer Prevention, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3787240/>
3. Survey of antioxidant capacity and phenolic composition of blueberry, blackberry, and strawberry in Nanjing, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3274736/>
4. Dynamics of ascorbic acid content in apple (*Malus x domestica*) during fruit development and storage, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32197136/>
5. Buckwheat as a Functional Food and Its Effects on Health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26270637/>
6. Role of oleic acid in immune system; mechanism of action; a review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23165533/>
7. Characterisation of antioxidant compounds in sweet bell pepper (*Capsicum annuum* L.) under organic and conventional growing systems, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22368104/>
8. Resveratrol and health--a comprehensive review of human clinical trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21688389/>
9. Comparison of the effects of fish and fish-oil capsules on the n 3 fatty acid content of blood cells and plasma phospholipids, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18065578/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for the kidneys: useful and harmful foods

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 01.11.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные функции почек для нормальной жизнедеятельности человека и их связь с организмом. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан список полезных для работы почек продуктов. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные продукты для деятельности почек, указаны общие рекомендации для поддержания их здоровья.

Abstract. The article discusses the main functions of the kidneys for normal human life and their relationship with the body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. A list of foods useful for kidney function is indicated. Potentially unfavorable products for the activity of the kidneys are analyzed separately, general recommendations for maintaining their health are indicated.