



Памятки для пациентов по диетотерапии при дисметаболических нефропатиях

Дисметаболическая нефропатия – структурные и функциональные изменения почек, развивающиеся на фоне нарушения обмена веществ, сопровождающегося кристаллурией. обменная нефропатия составляет от 27% до 64% в структуре заболеваемости мочевыделительной системы у детей.

Патология обмена может привести к изменениям функционального состояния почек или к структурным сдвигам на уровне различных элементов нефрона.

Классификация в зависимости от химического состава солей:

- оксалатно-кальциевой кристаллурией (85-90%)
- фосфатной кристаллурией (3–10%)
- уратной кристаллурией (5%)
- цистиновой кристаллурией (3%)
- смешанной (оксалатно/фосфатно-уратной)

Предрасполагающие факторы

Экзогенные	Эндогенные
• Сухой, жаркий климат; • высокая жесткость воды; • недостаток магния, йода, избыток кальция, стронция; • особенности пищевого режима (дефицит витаминов А, В6, РР, гипервитаминоз D, избыточное употребление продуктов, богатых белком, пуринами, щавелевой кислотой, недостаточное употребление продуктов, содержащих ненасыщенные жирные кислоты), недостаточность питьевого режима; • лекарственные воздействия (сульфаниламиды, диуретики, цитостатики); • проживание в регионах, загрязненных промышленными или сельскохозяйственными токсикантами; • беременность, протекавшая с поздним токсикозом и гипоксией плода	• врожденные аномалии почек и мочевыводящих путей, особенно с нарушением оттока мочи; воспалительные процессы в почках и по ходу мочевых путей; • нарушение водно-солевого обмена при гиперпаратиреоз; • повышенные потери воды при экстраренальных потерях, • интенсивных мышечных нагрузках, • нарушение обмена кальция; • увеличение всасывания кальция и оксалатов при повышенной проницаемости кишечной стенки, наследственные варианты нарушения обмена веществ

При оксалатно-кальциевой форме:

Запрещены: Продукты, богатые щавелевой кислотой:

- какао, кофе, крепкий чай, хлебный квас, шоколад, желатин, щавель, шпинат, свекла, сельдерей, петрушка, укроп, ревень, морковь, цикорий, зеленая фасоль, лук, помидоры;
- Мясные и рыбные отвары, студни, бульоны, консервы, колбасы, ветчина;
- копченое мясо, копченая рыба;
- печень, почки, шпик, мозги, сельдь;

Ограничиваются:

- Поливитамины и добавки, содержащие витамин «С»;
- перец, пряности, поваренная соль;
- молоко (не более 2 стаканов в день);
- углеводы до 300 гр. в сутки;
- Баклажаны, кабачки, горох, соя, сок томатный, картофель, салат, брюссельская капуста;
- Продукты, содержащие большое количество витамина "С" - смородину, рябину, антоновские яблоки, сливу, землянику, клубнику, крыжовник, клюкву, грейпфрут, апельсины, мандарины, лимон, шиповник, перец красный сладкий, хрен, черемша, грибы белые сушеные и подосиновики;

Рекомендуется: Диета должна быть растительно-мясной

- Слабощелочные минеральные воды;
- Масло животное и растительное, яйца (без желтков);
- Мясо (не более 150 гр. в сутки), рыбу (не более 150 гр. в сутки), птицу - желательно в отварном/запеченном виде;
- Черный хлеб(вчерашний), огурцы, капуста белокочанная, груши, яблоки не кислых сортов, вегетарианские супы из разрешенных овощей, блюда из круп

При фосфатной форме:

Запрещены: продукты, богатые фосфором и легкоусвояемым кальцием:

- молоко и молочнокислые продукты (кроме сметаны и сливочного масла), молочные супы;
- копчености, острые закуски, мясные и рыбные соусы, соленая рыба;
- какао, шоколад, кофе, зелень и бобовые;
- овощные и фруктовые супы и соки;
- картофель и другие овощи (кроме разрешенных);
- фрукты (кроме разрешенных);

Ограничиваются: желтки яиц, грибы, пряности, мясные и кулинарные жиры;

Рекомендуется:

- углекислые минеральные воды;
- мясо, птица, рыба в любом виде, макаронные и мучные изделия;
- кислые яблоки, клюква, брусника, красная смородина, мед, горох, брюссельская капуста;
- достаточное количество витамина А и D в пище;
- супы с крупой, бобовыми и лапшой;
- хлеб, мучные изделия;

При цистиновой форме:

Запрещены: продукты, богатые метионином, являющегося источником образования цистина; продукты, богатые серосодержащими аминокислотами:

- творог, сухое молоко, сыры «Пармезан», «Чеддер», «Пошехонский», «Рокфор»;
- рыбу, яйца, яичный порошок, красная икра зернистая, кальмар;
- мясо индейки, цыпленка, курицы, говядина, баранина, свинина;
- миндаль, кешью, фисташки, арахис;
- соя(зерно);

Поскольку метионин необходим организму ребенка для роста, длительное применение строгой диеты невозможно, поэтому через 4 недели от начала диетотерапии рацион ребенка расширяется и приближается к обычному, но характеризуется строгим исключением рыбы, творога и яиц

Ограничиваются:

- через 4 недели мясо дается преимущественно в вареном виде 5 раз в неделю по 200-250 г в день;
- язык, печень;
- яйца - не более 1 в неделю, (0,8-1 г протеина/кг веса тела в день);
- изделия из пшеничной муки, бобовые;

Рекомендуется:

- подщелачивание мочи с помощью цитратной смеси, раствора гидрокарбоната натрия, щелочных минеральных вод;
- картофельная диета, (приготовленные разными способами, кроме жареного);
- овощные супы, пироги с вареньем, капустой;
- сливочное и растительные масла;
- айва, апельсины, арбуз, березовый сок, брусника, виноград, изюм, гранат;
- груша, дыня, земляника, маслины, морковь, орехи, рябина, смородина, черника, яблоки;

При уратной форме:

Запрещены: продукты, богатые пуриновыми основаниями:

- какао, кофе, шоколад, крепкий чай;
- бульоны мясные, рыбные и грибные, из щавеля, шпината, бобовых;
- изделия из сдобного теста;
- субпродукты, мясо молодых животных и птиц, колбасы, копчености;
- соленую рыбу, мясные и рыбные консервы, икру;
- грибы, ревень, капуста;
- шоколад, инжир, малину, клюкву;
- говяжье, баранье сало, кулинарные жиры;

Ограничиваются: поваренная соль, соленые, маринованные овощи,

Рекомендуются:

- супы вегетарианские, с добавлением круп, холодные, молочные, фруктовые
- до 3 раз в неделю по 150 г отварного мяса или 160-170 г отварной рыбы
- молоко, молочные продукты, 1 яйцо в день,
- сырые овощи, блюда из картофеля
- В повышенном количестве фрукты и ягоды. Свежие и при любой кулинарной обработке, мармелад, пастила