

Recomanacions per una dieta hiperproteica

Una dieta hiperproteica aporta un percentatge molt elevat de proteïnes i està indicada per a persones que tenen les proteïnes i la albúmina baixa en sang.

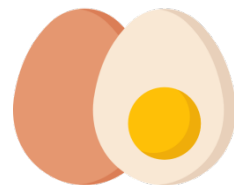
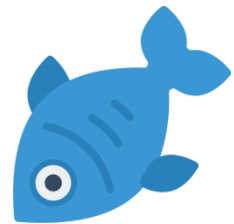
Durant l'hemodiàlisi, es perden aproximadament 20 grams de proteïnes, una quantitat important. És fàcil perdre proteïnes i és important que feu la reposició d'aquestes al vostre organisme a través de la dieta (per exemple, un bistec equival a 12 grams de proteïnes i una clara d'ou aporta 2 grams).



Què són les proteïnes?

Les proteïnes són la base estructural de l'organisme i són indispensables a la nostra dieta. Els aliments més rics en proteïnes són:

- Carn
- Peix
- Ous (es recomana menjar 2 clares d'ou al dia com a mínim)
- Beguda de soja
- Combinació de llegums amb cereals



Què és la albúmina?

L'albúmina és una de les proteïnes que es troben a la sang i representa un bon indicador del vostre estat nutricional. Alguns estudis realitzats en persones que es troben en programa de diàlisi demostren que les persones que tenen l'albúmina o les proteïnes per sota del nivell normal tenen més risc de complicacions. Per tant, és important que tingueu un bon estat nutricional per evitar complicacions.

Quina importància té a l'organisme?

Si l'albúmina es troba baixa en sang, el líquid dels vasos sanguinis pot sortir cap als teixits i provocar edemes. Quan el líquid es troba als teixits, és més difícil retirar-lo durant la diàlisi.



Per què baixa l'albúmina?

- Perquè no ingerim prou proteïna a la nostra dieta.
- Pel procés de diàlisi: podem perdre 20 grams de proteïna per sessió (l'equivalent a un bistec). Caldrà que ingeriu més quantitat de proteïna que altres persones que no fan hemodiàlisi fins que es normalitzin els valors.
- Degut a altres malalties.



Què s'ha de fer si la sessió d'hemodiàlisi és a l'hora de dinar?

Si coincideix l'hemodiàlisi amb l'àpat principal, el dinar, i només preneu a l'hospital torradetes i suc, no estareu ingerint les proteïnes que us tocarien en aquest àpat. Per tant, al següent àpat caldrà que mengeu el doble de quantitat de la carn o el peix que toca. També podeu repartir la porció en dues menjades.