

# Как питаться при заболеваниях почек

Диета №7 назначается при заболеваниях почек и включает несколько разновидностей – от 7А до 7Г. Сама №7 рекомендована лицам с заболеваниями почек в период выздоровления и ремиссии. Диеты 7А-7Г используются при острых состояниях.

## Диета 7А

Диета 7А назначается при остром нефрите с выраженной почечной недостаточностью. Это бессолевая диета, при которой резко ограничивается употребление белка. Для улучшения вкусовых качеств добавляют сок лимона, листовые специи. Исключаются все виды мяса и рыбы, соль, экстрактивные вещества (бульоны, субпродукты, копчености, маринады), кофеинсодержащие напитки и продукты (шоколад, кофе, чай, какао).

- Хлеб безбелковый (из крахмала) и бессолевой.
- Мясо/рыба – не более 50-60 грамм в сутки. Не жирные сорта, в отварном виде.
- Крупы, бобовые, макароны резко ограничиваются.
- Яйца употребляются в виде белкового омлета на пару.
- Молочные продукты: разрешены молоко, кефир, ацидофилин. Творог резко ограничивается.

## Диета 7Б

Диета 7Б назначается на 18-20 день после обострения и преследует те же цели, что и 7А, но отличается более мягкими требованиями. Разрешается мясо и рыба, которые сначала отвариваются, затем поджариваются. Исключается соль. Резко ограничиваются блюда из круп (каши, хлебобулочные изделия). Вместо обычного хлеба вводится безбелковый хлеб. Объем употребляемой жидкости не должен превышать 800 мл.

## Диета 7В

Диета 7В рекомендуется при заболевании почек с нефротическим синдромом (гломерулонефрит, нефропатия беременных). Так как нефротический синдром характеризуется отеками на фоне массивного выведения почками белка, диета отличается повышенным содержанием белковых продуктов (1,6 г на кг массы тела). Резко ограничено потребление соли (до 2 грамм в сутки) и простых углеводов.

- Хлеб необходимо употреблять бессолевой, с отрубями.
- Мясо/рыба. Нежирные сорта, в отварном виде.
- Молочные продукты: молоко, творог нежирные.
- Яйца: в виде омлета из одних белков.
- Первые блюда вегетарианские, овощные, молочные.
- Напитки – некрепкий чай, отвар плодов шиповника.

## Диета 7Г

Диета 7Г. Для пациентов с терминальной стадией почечной недостаточности, находящихся на гемодиализе. Необходимо включение в рацион высокобелковых продуктов, по прежнему резкое снижение количества поваренной соли, а так же жидкости (до 700 мл в сутки).