

Rueda alimentaria para pacientes con insuficiencia renal crónica en hemodiálisis: recomendaciones dietéticas fundamentales

Antonia Soto Vilca, Martina Susenj

Centre de diàlisi del Maresme. Diaverum. Barcelona

Introducción:

El cumplimiento de una dieta apropiada para el paciente de hemodiálisis contribuye en gran medida al bienestar y la disminución de riesgo de comorbilidades y mortalidad de este tipo de pacientes.

La dieta para pacientes de hemodiálisis es compleja y exige muchas restricciones y privaciones alimentarias: baja en sodio, potasio y fósforo. Además, ha de ser una dieta relativamente alta en proteínas en comparación a al soporte nutricional que requieren los pacientes en tratamiento conservador pre diálisis. Ha de ser variada, nutricionalmente equilibrada y que asegure un aporte calórico adecuado.

La complejidad de este tipo de dieta suele causar confusión al paciente, y lo que puede generarle un estrés psicológico que a menudo implica incumplimiento de la dieta.

Por otra parte, algunos pacientes de hemodiálisis no reciben una educación nutricional adecuada bien por no tener acceso a un programa de orientación nutricional o en caso contrario, por ser éste demasiado confuso para personas de una edad muy avanzada o que carecen de conocimientos y hábitos necesarios para el seguimiento eficaz de dietas, y si consideramos las restricciones para diabéticos y personas con obesidad mórbida se hace más frustrante para ellos (por ejemplo, en lo referente a la medición de porciones, técnicas especiales para la preparación de alimentos o análisis nutricional de platos precocinados).

Por estos motivos es importante ofrecer al paciente de hemodiálisis la información acerca de la dieta que debe seguir de una manera sencilla y eficiente.

Con este objetivo presentamos una rueda alimentaria que muestra de manera clara y amena aspectos fundamentales de la dieta del paciente de hemodiálisis. La rueda agrupa los alimentos según su propiedades nutricionales (alimentos proteicos, alimentos farináceos, fruta, verdura. etc.) explicando de manera clara las medidas exactas de porciones diarias y semanales recomendadas de cada grupo.

También se indican advertencias acerca de alimentos que deben evitarse y limitarse, consejos para la preparación y cocción de los alimentos.

Referencia bibliográfica:

1. www.Senefro.org Formación continuada. 2008 Órgano Oficial de la Sociedad española de Nefrología. Aspectos nutricionales en la Insuficiencia renal. D.de Luis y J.Bustamante. Unidad de apoyo a la investigación H.Universitario del Rio Hortega. Instituto de Endocrinología y Nutrición Clínica Facultad de Medicina de Valladolid. Nefrología 2008;28(3)339-348.
2. Guía dietética per al pacient d'hemodiàlisi. Unitat d'hemodialisi Hospital General Vall d'Hebron. Auteurs; Equip de la Unitat d'Hemodialisi.
3. Manual informativo para el Paciente Renal. Edición enero 2010.