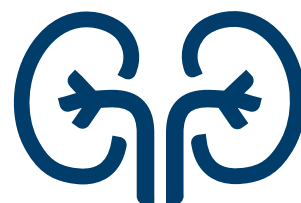


Płyny

CO MUSISZ WIEDZIEĆ JAKO OSOBA DIALIZOWANA?

Co się dzieje, kiedy spożywamy zbyt wiele płynów?

Spożywane płyny (np. woda) są rozprowadzane po całym organizmie. Kiedy potrzeby organizmu zostaną zaspokojone, zdrowe nerki wydalają nadmiar płynów w postaci moczu. Jeżeli jednak nerki nie są sprawne, organizm nie jest w stanie wydalić z moczem nadmiaru płynów.



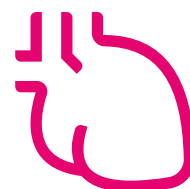
Organizm jest jak balon napełniający się wodą.

Płyny, które spożywamy są rozprowadzane w naszym organizmie w sposób podobny do balonu powoli napełniającego się wodą. Wraz z napływem wody balon rozciąga się.



Nadmiar płynów wywiera ciśnienie na organach.

Nadmiar płynów wywiera wzmożone ciśnienie we wszystkich narządach i układach, łącznie z sercem. W takim przypadku serce musi pracować ciężiej. Zbyt duże obciążenie serca może spowodować nagłe zatrzymanie jego pracy.



Dializa na ratunek.

Na szczęście istnieje dializa, która usuwa nadmiar płynów z organizmu oraz obniża ciśnienie wywierane przez nie na organy. Ilość usuniętego nadmiaru płynów zależy od długości zabiegu, nieusunięty nadmiar płynów zalega w organizmie. Aby temu zapobiec, należy unikać nadmiernego spożywania płynów.

500 ml na dobę lub mniej



przed
dializą



po
dializie

ponad 500 ml na dobę



przed
dializą



po
dializie

Problemy związane z **PŁYNAMI** stanowią
GŁÓWNA PRZYCZYNĘ **HOSPITALIZACJI**
dializowanych pacjentów.

Picie 500 ml płynów to podstawa.

Większość ludzi czuje się najlepiej, kiedy spożywa około 500 ml płynów dziennie. Dotyczy to napojów oraz posiłków, które są płynne w temperaturze pokojowej.



Istnieje sposób na to, aby czuć się mniej spragnionym!

Wystarczy ograniczyć spożycie sodu. Sód jest głównym składnikiem soli. Podczas spożywania słonych potraw pierwiastek ten dostaje się do krwi i wyciąga płyny z miejsc, w których są one potrzebne. Organizm domaga się od mózgu większej ilości wody. Wówczas mózg mówi nam, abyśmy pili więcej, ponieważ czujemy się spragnieni.



Szukaj produktów o niskiej zawartości sodu.

Zacznij od przeczytania tabeli wartości odżywczych znajdującej się na etykiecie. Zazwyczaj każdy produkt, który ma mniej sodu niż kalorii można uznać za produkt o niższej zawartości sodu.

OGRANICZ

Wartości odżywcze	
PORCJA 240 ML	
Ilość w porcji	
Kalorie	400
Sód	2000 mg

więcej niż

SPOŻYWAJ

Wartości odżywcze	
PORCJA 240 ML	
Ilość w porcji	
Kalorie	400
Sód	200 mg

mniej niż

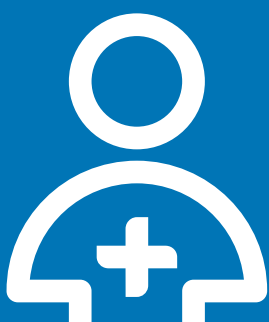
Słona żywność.

Należy unikać żywności w puszkach, fast foodów, takich jak frytki czy cheeseburgery, mrożonek, gotowych zup (w puszkach lub w proszku), sosu sojowego, a także kiszonych lub wędzonych produktów.



Zdrowa żywność.

Do produktów o niskiej zawartości sodu należą świeże mięso, kurczak, ryby, jaja, chleb, makaron oraz świeże warzywa o niskiej zawartości potasu. Po prostu uważaj, aby nie dodawać zbyt dużo soli.



Pomyśl nad skonsultowaniem się z dietetykiem w sprawie wpływu sodu zawartego w Twojej diecie na ilość wypijanych płynów. Chętnie pomożemy Ci czuć się możliwie jak najlepiej oraz wesprzemy Cię w osiągnięciu Twoich celów.