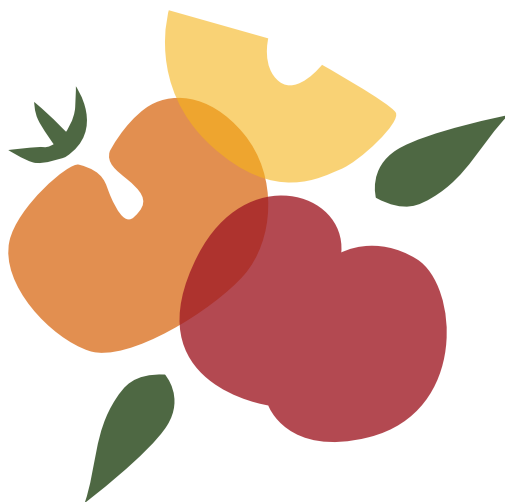


PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK

LECZENIE DIETĄ





SUSAN ZOGHEIB

PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK

LECZENIE DIETĄ

PRZEKŁAD MAŁGORZATA SAMBORSKA

Pamięci Dely Mateo



Spis treści

Przedmowa 9

Wstęp 11

ROZDZIAŁ PIERWSZY Co musisz wiedzieć o chorobie nerek 15

ROZDZIAŁ DRUGI Spowolnienie choroby nerek w 5 krokach 25

ROZDZIAŁ TRZECI Plan posiłków 47

ROZDZIAŁ CZWARTY Styl życia zdrowy dla nerek 61

ROZDZIAŁ PIĄTY Śniadanie 71

ROZDZIAŁ SZÓSTY Przeciery i napoje 83

ROZDZIAŁ SIÓDMY Przekąski i dodatki 95

ROZDZIAŁ ÓSMY Zupy 107

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY Sałatki 119

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY Dania główne z warzyw 131

ROZDZIAŁ JEDENASTY Dania główne z owoców morza 145

ROZDZIAŁ DWUNASTY Dania główne z mięsa i drobiu 157

ROZDZIAŁ TRZYNASTY Desery 175

ROZDZIAŁ CZTERNASTY Produkty podstawowe 187

Dodatek A: Parszywa dwunastka i czysta piętnastka 197

Dodatek B: Miary i przeliczniki 198

Bibliografia 199

Źródła 202

Spis przepisów 203

Indeks 206

Podziękowania 221

O autorce 223



Przedmowa

Na przewlekłą chorobę nerek (PChN) choruje ponad 30 milionów Amerykanów*, jednak tylko u niewielkiego odsetka choroba osiągnie stadium schyłkowej niewydolności nerek co doprowadzi do konieczności dializoterapii lub przeszczepienia nerki. Wiemy już od ponad 50 lat, że dieta ma istotny wpływ na kliniczny obraz pacjentów z PChN, bowiem może spowolnić tempo rozwoju choroby, opóźnić występowanie objawów, poprawić wewnętrzną sprawność organizmu i zmniejszyć ryzyko wystąpienia zaburzeń układu krążenia. U pacjentów, u których już zdiagnozowano chorobę układu sercowo-naczyniowego, cukrzycę, nadciśnienie tętnicze lub hipercholesterolemię, leczenie dietą może nie tylko ustabilizować funkcjonowanie nerek, lecz także zwiększyć szanse przeżycia.

Niestety, nauczanie się stosowania specjalistycznej diety, która ma służyć zapanowaniu nad PChN poprzez kontrolowanie ilości przyjmowanego sodu, potasu, fosforu, białek i płynów, często stanowi nie lada wyzwanie dla osób ze świeżo rozpoznaną chorobą. Może to być trudniejsze dla pacjentów, którzy już od jakiegoś czasu stosują restrykcyjną dietę w celu obniżenia poziomu spożycia cukrów (aby zapanować nad cukrzycą) lub tłuszczów (aby zapanować nad hipercholesterolemią). Wielu chorych z PChN w takiej sytuacji zadaje oczywiste pytanie: „Przy tylu ograniczeniach w diecie – co mogę zjeść?”. Obawiają się, że dieta dla osób z PChN będzie wymagała od nich jedzenia nudnych, pozbawionych smaku potraw, które jeszcze bardziej zniechęcą ich do zdrowego odżywiania się.

Dlatego z radością witam nową książkę Susan Zogheib, ponieważ dostarcza ona chorym na PChN niezbędnych narzędzi do planowania i przygotowywania pysznych posiłków, które na dodatek spełniają warunki koniecznych ograniczeń, co z powodzeniem ułatwia kontrolowanie choroby. Zaproponowane czterotygodniowe menu jest na tyle urozmaicone, że

**Dieta ma istotny
wpływ na
kliniczny obraz
pacjentów z PChN.**

* Wg ocen ekspertów (dane z 2019 r.) na nerki choruje 4,2 ml Polaków (przyp. tłum.).

będzie odpowiadało wszystkim. Przedstawione przepisy są smaczne, a składniki zdrowe i niedrogie. Zamieszczone przy wszystkich przepisach rady podpowiadają, jakich użyć zamienników, by można je było dopasować do indywidualnych wymagań. Posiłki będą smakowały także członkom rodzin chorych. Dzięki czemu chorzy nie poczują się wykluczeni przez konieczność jadać innych potraw niż ich bliscy. Cała rodzina skorzysta, zjadając wspólnie te smaczne i zrównoważone dietetycznie dania.

Susan Zogheib jest nie tylko dyplomowaną dietetyczką o wybitnych kwalifikacjach, lecz ma także ogromne doświadczenie w opracowywaniu planów żywienia dla chorych na PChN. Ponadto jest obdarzoną wyobraźnią szefową kuchni, a przepisy potraw odpowiednich dla chorych na nerki zbiera od wielu lat. Współpracuje bezpośrednio z wieloma pacjentami, dzięki czemu dokładnie wie, które diety i plany posiłków najlepiej się sprawdzają, a także uzyskują maksymalną akceptację chorych, a tym samym zwiększają ich szanse na przeżycie. Współpracowałam osobiście z Susan przy wielu programach, które miały pomóc pacjentom z PChN kontrolować poziom fosforu we krwi. Podziwiam jej wiedzę, energię i pasję. Pragnie poprawić prognozy tej wrażliwej populacji.

Przewlekła choroba nerek. Leczenie dietą wyczerpująco omawia temat. Wyjaśnia naturę PChN, dostarcza racjonalnego uzasadnienia dietetycznych ograniczeń koniecznych do panowania nad chorobą, przedstawia komplet danych niezbędnych do przygotowywania posiłków, w tym listy zakupów, menu i wskazówki, jak dostosować przepis do indywidualnych gustów. Duża różnorodność zdrowych dań pomoże świeżo zdiagnozowanym pacjentom zorientować się, że ta dieta nie zmusza do rezygnacji ze smacznych potraw i znanych smaków, lecz jest raczej znakomitą okazją do odkrycia nowego stylu odżywiania się, który spowolni rozwój choroby, przywracając jednocześnie zdrowie i energię. Wyjątkowe spojrzenie Susan na ten problem jako dietetyczki, specjalizującej się w żywieniu chorych na nerki oraz eksperta kulinarnego, czyni z tej książki niezbędny poradnik dla pacjentów, którzy dopiero uczą się życia z chorobą i często stają przed żywieniowymi wyzwaniami. Brawa dla niej, że zajęła się tym trudnym, a zaniedbanym tematem.

Jay B. Wish

Profesor medycyny klinicznej
Wydział Chorób Nerek
Akademia Medyczna – Indiana University
Indianapolis, USA

Wstęp

Diagnoza przewlekłej choroby nerek (PChN) wymaga zmiany stylu życia, ale pacjentowi powinna pomóc świadomość, że nie jest w tej trudnej sytuacji sam. W Stanach Zjednoczonych żyje ponad 30 milionów ludzi, u których zdiagnozowano jakieś zaburzenia w funkcjonowaniu nerek lub którzy już się zmagają z pełnoobjawową chorobą. Jestem dyplomowaną dietetyczką i mam długoletnie doświadczenie w pomaganiu pacjentom w przejmowaniu kontroli nad chorobą nerek. Od lat w tej roli wspieram pacjentów w walce z chorobą, nie tylko w zapanowaniu nad objawami fizycznymi, lecz także w radzeniu sobie z emocjonalnym ciężarem, jaki często się wiąże z taką zmianą w życiu. Kiedy się nie wie, co przyniesie przyszłość, pojawia się niepewność, lęk, depresja i niepokój. Może ci się nawet wydawać, że dializa jest nieunikniona, może stawiasz sobie pytanie, czy warto poświęcać czas i wysiłek i podejmować próbę zapanowania nad chorobą na tym etapie, albo czy nawet jest możliwe opóźnienie jej postępów. Jako specjalistka w tym zakresie mogę cię zapewnić, że to nie tylko możliwe, lecz wielce prawdopodobne. Tylko jeden na pięćdziesięciu zdiagnozowanych z PChN musi być poddawany dializie. Zatem razem, dzięki odpowiednim narzędziom, możemy działać, aby opóźnić, a w ostateczności nawet zapobiec rozwojowi schyłkowej niewydolności nerek i konieczności dializoterapii. Sukces da się osiągnąć dzięki modyfikacji diety i zmianom w stylu życia. Proponuję swoim pacjentom proste, łatwe do opanowania strategie. Obserwowałam jako pierwsza, jak moi pacjenci pogłębiali swoją wiedzę na temat choroby. Później prowadzili spełnione, wydajne i szczęśliwe życie, nadal pracowali, bawili się i cieszyli czasem spędzonym z bliskimi, tak właśnie, jak powinno być!

Dieta jest niezbędnym elementem leczenia PChN i skutecznie pomaga w spowolnieniu postępów choroby. Niektóre składniki potraw wspomagają funkcjonowanie nerek, a inne wymuszają ich intensywniejszą pracę. Ta książka przedstawia możliwości zastępowania niezdrowych składników

**Tylko 1 na 50,
u których wykryto
PChN, musi się
poddawać dializie.**

zdrowymi i pożywnymi. Kontrolowanie ilości spożywanych składników takich jak sól oraz węglowodany zmniejsza ryzyko występowania nadciśnienia tętniczego, cukrzycy oraz innych chorób, które mogą się pojawić w konsekwencji niewydolności nerek. Pragnę z całą mocą podkreślić konieczność współpracy i konsultacji z dietetykiem przez cały okres rozwoju PChN, dzięki czemu można uzyskać poprawę stanu zdrowia. Ta książka jest przeznaczona dla świeżo zdiagnozowanych chorych, dlatego sprawdza się na samym początku leczenia.

Jako dyplomowany dietetyk mam od lat bezpośredni kontakt z pacjentami w różnych stadiach PChN. To już trzecia moja książka z tej dziedziny. Pragnę przedstawić wszystkim, u których właśnie zdiagnozowano PChN, podstawy wiedzy o tym, jak sobie radzić na niezwykle istotnym pierwszym etapie choroby dzięki właściwemu odżywianiu. Proponuję też przepisy spełniające wymagania stawiane przez tę chorobę. Możesz się czuć w takiej chwili, jak byś wkraczał na całkowicie nieznany ląd. Poradzenie sobie z nowymi wymaganiami żywieniowymi zapewne stanowi spore wyzwanie. Początkowo liczne nakazy i zakazy mogą się mylić, a nawet wywoływać frustrację u ciebie i u twojej rodziny. Często też się zdarza, że jednocześnie trzeba sobie radzić z innymi dolegliwościami zdrowotnymi takimi jak nadciśnienie tętnicze lub cukrzyca, które narzucają dodatkowe ograniczenia dietetyczne.

Ta książka ma ci pomóc. Zawiera ponad 100 przepisów oraz różne wskazówki ułatwiające radzenie sobie z nowym wyzwaniem. Podaje dokładnie, co możesz jeść, a czego powinieneś unikać. Przedstawia także plany posiłków, które możesz dostosować do swoich potrzeb i upodobań. Dostarcza konkretnych informacji dietetycznych. Na przykład wskazuje gatunki owoców o niskiej zawartości potasu lub produkty nabiałowe o niskiej zawartości fosforu. Dzięki temu, kiedy będziesz przygotowywać posiłki lub przekąski, wybierzesz najlepsze składniki.

W okresie zmiany i niepewności zyskasz wiedzę pozwalającą ci wziąć życie we własne ręce i wprowadzić w nim zmiany, które przyniosą ci pożytek dziś i później. Mam nadzieję, że cię zainspiruję, wskazując proste sposoby poprawy zdrowia. Początkowo zmiana stylu życia tak, aby był dobry dla nerek, może być trudna, ale z pewnością przyrządzanie posiłków według przepisów z tej książki złagodzi codzienny niepokój, co wybrać do jedzenia, aby wybrać mądrze.

Nie martw się, że twoja nowa dieta jest restrykcyjna lub potrawy zbyt trudne do przygotowania. Zapewniam cię, że w tej książce są proste przepisy na pyszne dania. Ta publikacja ułatwi ci w bezproblemowy i satysfakcjonujący sposób dokonać życiowej zmiany. Będzie ci towarzyszyła w tej drodze na każdym kroku. Pomoże ci zapomnieć o stresie przy planowaniu posiłków i ułatwi skupienie się na naprawdę ważnych sprawach.



ROZDZIAŁ PIERWSZY

Co musisz wiedzieć o chorobie nerek

Diagnoza przewlekłej choroby nerek (PChN) początkowo budzi strach. Pewnie będziesz mieć wiele pytań. Z tą chorobą można sobie skutecznie dać radę. Dokładniejsze jej poznanie wymaga jednak trochę czasu, cierpliwości i chęci. Pierwszym krokiem do zapanowania nad chorobą nerek jest jej zrozumienie. W tym rozdziale omówimy funkcję, jaką pełnią nerki w organizmie; co zaczyna szwankować, kiedy pojawia się choroba, oraz jaką rolę odgrywa dieta.

Co oznacza diagnoza PChN?

W trudnym okresie, jaki zwykle następuje po postawieniu diagnozy, a w trakcie opanowywania nowego stylu życia, warto jak najwięcej się dowiedzieć o chorobie i poznać kilka najczęściej występujących objawów. PChN można zdefiniować jako stopniową utratę prawidłowego funkcjonowania nerek. Organizm w procesie przemiany materii stale wytwarza szkodliwe produkty. Nerki odgrywają główną rolę w ich usuwaniu i podtrzymywaniu prawidłowego funkcjonowania całego systemu. Można wykonać badania ustalające dokładny poziom substancji szkodliwych we krwi i na ich podstawie określić sposób funkcjonowania nerek. Lekarz pomoże ustalić zdolność filtracyjną nerek i wskazać dokładnie stadium rozwoju choroby.

Istnieje pięć stadiów rozwoju PChN, które odpowiadają sprawności funkcjonowania nerek (zob. Stadia choroby nerek, s. 20). Początkowo chorzy nie odczuwają żadnych objawów. Łatwo mogą sobie poradzić z chorobą. Często choroba nerek długo pozostaje niezauważona aż do czasu, gdy jest już bardzo zaawansowana. Wiele objawów pojawia się dopiero na późniejszych etapach, kiedy na skutek uszkodzenia nerek w organizmie zaczynają się gromadzić substancje szkodliwe. Na przykład świąd, opuchlizna, mdłości, wymioty lub zmiany w rutynie oddawania moczu mogą być skutkiem obniżonej zdolności filtracyjnej nerek. Dlatego tak ważna jest wczesna diagnoza, ponieważ może mieć wpływ na zahamowanie rozwoju choroby.

Aczkolwiek PChN jest nieuleczalna, to można nad nią zapanować. Wprowadzenie zmian w diecie i w stylu życia pomaga spowolnić postępy choroby i uniknąć objawów, które zazwyczaj pojawiają się później. Te zmiany mogą nawet doprowadzić do poprawy ogólnego stanu zdrowia i pomóc w złagodzeniu lub wyleczeniu chorób towarzyszących. W następnych rozdziałach omówimy choroby, które prowadzą do PChN albo z niej wynikają. Kiedy zaczniesz wprowadzać zmiany w sposobie odżywiania się i w codziennych nawykach, zauważysz poprawę również w objawach tych chorób towarzyszących, w tym nadciśnienia tętniczego i cukrzycy.

Mimo choroby można mieć długie, zdrowe i szczęśliwe życie. Wprowadzenie wcześniej prawidłowych zmian spowolni na kilka lat pojawienie się wszelkich objawów niepożądanych. Mam nadzieję, że ta książka wyjaśni wątpliwości twoje i twoich bliskich, a wtedy razem dokonamy pozytywnej transformacji, która na długo opóźni rozwój PChN.

Jak funkcjonują nerki

Nerki to parzysty organ w kształcie fasoli, który odgrywa bardzo ważną rolę – reguluje stabilność całego organizmu. Wykorzystuje różne sygnały wysyłane przez organizm takie jak poziom sodu lub ciśnienie tętnicze krwi. Pomaga w regulacji ciśnienia tętniczego krwi i podtrzymuje nawodnienie organizmu. Na przykład masz za sobą bardzo pracowity dzień i nie miałeś okazji wypić tyle wody, co zwykle?

Miałeś wysuszone usta i czułeś się ospały? Później może zauważyłeś, że twój mocz miał nieco zbyt ciemny kolor. To skutek działania nerek, które starały się zatrzymać w organizmie jak najwięcej wody, pozbywając się przy tym innych niepotrzebnych rzeczy. Kiedy jesteś dobrze nawodniony, mocz jest bardziej rozcieńczony, ponieważ nerki wiedzą, że nie potrzebujesz aż tyle wody, i ją przepuszczają. Kiedy przestają prawidłowo funkcjonować, pojawiają się różne dolegliwości. Spowalnia się normalna filtracja substancji szkodliwych. Nagromadzenie toksyn powoduje różne reakcje organizmu, takie jak pokrzywka, mdłości lub wymioty. Dalsze pogarszanie się funkcjonowania nerek zaburza zdolność usuwania wody z organizmu i wydzielania hormonów kontrolujących ciśnienie krwi, wtedy pojawiają się objawy takie jak opuchlizna stóp lub nadciśnienie tętnicze. Nerki pobudzają wytwarzanie czerwonych krwinek w szpiku, a także czynnej formy witaminy D, dlatego z czasem gorsze funkcjonowanie nerek może spowodować problemy zdrowotne takie jak anemia czy osteoporoza.

Nasze nerki ciężko pracują, dlatego trzeba o nie dbać. Filtrują codziennie od 120 do 150 litrów krwi. W trakcie tego procesu powstaje od 1 do 2 litrów moczu. Składa się on z nadmiaru płynów i produktów przemiany materii.

Najczęstsze przyczyny choroby

Częściowo zapanowanie nad PChN wymaga zrozumienia powodów, skąd się wzięła. Z chorobą nerek często się wiążą inne dolegliwości takie jak cukrzyca i nadciśnienie tętnicze. Wywierają one szkodliwy wpływ na funkcjonowanie tego organu.

Jeśli na nie chorujesz, twoje potrzeby żywieniowe będą inne. Dlatego powinieneś skonsultować się z lekarzem, co wziąć pod uwagę przy dostosowywaniu diety i stylu życia do nowej diagnozy. Dalej pomogę ci zrozumieć najczęstsze przyczyny występowania PChN oraz wskażę, na co masz zwracać uwagę, gdy walczysz z więcej niż jedną chorobą.

Cukrzyca

Cukrzyca zmienia zdolność organizmu do wytwarzania lub wykorzystywania insuliny. Insulina jest hormonem wydzielanym przez trzustkę. Przejmuje cukier z krwi i przekazuje organom, które go potrzebują do normalnego funkcjonowania. Jeśli cierpisz na cukrzycę, zapewne wiesz to z wszystkimi szczegółami, bo od dłuższego czasu panujesz nad tą chorobą dzięki diecie i leczeniu.

Relacje z osobami troszczącymi się o twoje zdrowie powinny się opierać na zaufaniu i szacunku.

U nich powinieneś znaleźć zrozumienie i wsparcie.

Jednakże przewlekła lub nieleczona cukrzyca może poważnie uszkodzić nerki i odegrać główną rolę w pojawieniu się PChN. Właściwie cukrzyca jest najczęstszą przyczyną chorób nerek. Jak już wspomniałam, jednym z zadań nerek jest filtrowanie wszystkich płynów w organizmie oraz usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii wraz z nadmiarem wody. Wyobraź sobie ten płyn uderzający o filtr w nerkach stale, przez całą dobę. Na szczęście nasz system filtracji jest dostatecznie silny, aby wytrzymać taką presję. Jednakże kiedy w naszej krwi pojawiają duże cząsteczki cukru, tak bardzo zwiększają nacisk na filtr, że może pęknąć.

Jeśli masz cukrzycę i zdiagnozowano u ciebie PChN, to powinieneś wspólnie ze swoim lekarzem i z dietetykiem opracować dwuelementową dietę, by (1) unikać składników odżywczych, które powinny być ograniczane przy chorobie nerek oraz (2) kontrolować poziom glukozy we krwi. W tej książce znajdziesz konkretne przepisy na początek.

Wysokie ciśnienie krwi/nadciśnienie

Wysokie ciśnienie krwi, nazywane potocznie nadciśnieniem, może spowodować uszkodzenie nerek, a także może być przez nie powodowane. Na-

czynia krwionośne przesyłają krew przez cały organizm. Ta krew wywiera nacisk na ściany naszych tętnic.

Za wysokie ciśnienie zaczyna uszkadzać ścianki naczyń, a zwłaszcza tych cieńszych, znajdujących się w nerkach. W naczyniach krwionośnych, które przebiegają przez nerki, dochodzi w procesie filtrowania do wymiany cząsteczek, ale uszkodzenie ścianek pogarsza pracę systemu filtrującego i powoduje uszkodzenie nerek, co z kolei prowadzi do PChN.

Podstawową funkcją nerek jest kontrola ciśnienia tętniczego krwi poprzez wytwarzanie pewnych hormonów. Uszkodzone nerki tracą zdolność do prawidłowej produkcji tych hormonów, a wtedy wzrasta ciśnienie tętnicze krwi. Dieta oraz odpowiedni styl życia pomogą ci, jeśli borykasz się z przewlekłym nadciśnieniem albo szukasz sposobu normowania ciśnienia krwi ze względu na PChN. Dlatego warto rozważyć, jakie zmiany stylu życia możesz wprowadzić, aby polepszyć stan zdrowia.

STADIA CHOROBY NEREK

U większości osób chorujących na nerki choroba rozwija się powoli i przez dłuższy czas. To bardzo pocieszające, ponieważ jeśli PChN zostanie wcześniej wykryta, mogą spowolnić jej rozwój i poprawić jakość życia regularne badania lekarskie, przyjmowanie leków oraz zmiany w codziennych nawykach.

Amerykańska Narodowa Fundacja Chorób Nerek (NFN) opracowała wskazówki, które pomagają lekarzom zidentyfikować pięć stadiów zaawansowania choroby nerek. Na każdym stadium przeprowadzane są

inne badania oraz stosowana inna terapia. Stadium wyznacza badanie tempa przesączania kłębuszkowego (GFR). GRF oblicza się na podstawie wieku, płci oraz ilości kreatyniny (produktu przemiany materii) w surowicy krwi. To najskuteczniejszy sposób oceny funkcjonowania nerek.

Ta książka jest przeznaczona dla osób chorych na PChN na poziomie od 1 do 4. Ma im służyć pomocą w spowolnieniu rozwoju choroby i w uniknięciu stadium 5. W stadium 5 występuje ciężka niewydolność nerek i konieczne jest stosowanie dializy.

Leczenie PChN

Skuteczne radzenie sobie z chorobą wymaga połączenia zmian w sposobie żywienia z poprawą stylu życia oraz ze współpracą ze służbą zdrowia. Zwiększysz swoje szanse na pozytywny efekt tych działań, pogłębiając wiedzę na temat choroby oraz osobistych wyborów, których możesz dokonywać jako pacjent. Wiedza naprawdę jest potężną bronią. Zbierz więc jak najwięcej informacji! Przy PChN ma to wiele sensu, zwłaszcza gdy chodzi o dietę.

Dieta

Początkowo *dieta PChN 1–4*, tak jak wszystkie nowości, może ci się wydawać bardzo skomplikowana, ale gdy zaczniesz ją stosować, wkrótce stanie się naturalną częścią twojego stylu życia. Podstawą *diety PChN 1–4* jest ograniczenie spożycia białka, sodu, potasu, fosforu, a w niektórych przypadkach – płynów. Dietetyk wspólnie z lekarzem prowadzącym ustali zindywidualizowaną dietę dla ciebie na podstawie oceny układu krążenia oraz innych czynników. Reszta jest w twoich rękach. Tempo rozwoju choroby będzie zależało od tego, jak dokładnie będziesz przestrzegać ograniczeń dietetycznych.

W tej książce skupiam się na różnorodności pokarmów, które można włączyć do *diety PChN 1–4*. Przedstawiam przykłady planów codziennych

STADIA PCHN

- **Stadium 1** Lekkie uszkodzenie nerek z normalną lub podwyższoną filtracją (GRF > 90 mL/min)
- **Stadium 2** Mierne pogorszenie funkcjonowania nerek (GRF = 60–89 mL/min)
- **Stadium 3** Umiarkowane pogorszenie funkcjonowania nerek (GRF = 30–59 mL/min)
- **Stadium 4** Poważne pogorszenie funkcjonowania nerek (GRF = 15–29 mL/min)
- **Stadium 5** Ciężka niewydolność nerek/ostatni etap choroby PChN (GRF < 15 mL/min)

posiłków, prostych i łatwych do przyrządzenia, odpowiednie listy zakupów oraz 100 praktycznych przepisów dla każdego. Wszyscy miewamy dobre i złe dni. Każdemu zdarzają się potknięcia. Pamiętaj, nie chodzi o perfekcję. Liczy się to, co robisz przez większość czasu!

Styl życia

Styl życia, podobnie jak dieta, odgrywa bardzo ważną rolę w radzeniu sobie z PChN 1–4. Regularne ćwiczenia fizyczne, odpowiednia ilość snu, utrzymanie prawidłowej wagi, łagodzenie stresu, unikanie papierosów i alkoholu to zdrowe praktyki. Pomogą ci zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe, towarzyszące PChN, takie jak cukrzyca, choroby układu krążenia i nadciśnienie tętnicze. Przemyślane wybory, zwłaszcza konsekwentnie praktykowane, mogą mieć ogromny wpływ na twoje samopoczucie, fizyczne i emocjonalne.

UZYSKANIE WSPARCIA

Po otrzymaniu diagnozy całkiem normalne jest przeżywanie najróżniejszych silnych emocji: lęku, niepokoju, smutku, gniewu, wyparcia lub jeszcze innych. Często też doświadczasz tych uczuć, kiedy zaczynasz pogłębiać wiedzę o PChN, poznajesz jej wpływ na życie i zmiany w codziennych nawykach, jakie musisz wprowadzić, żeby móc z nią dalej żyć. Może to być przygnębiające, a nawet szkodliwie ci fizycznie i emocjonalnie. Ale żyjemy w postępowym społeczeństwie o wielu cennych zasobach. Służba zdrowia, lekarze, pracownicy socjalni, pielęgniarki i dietetycy są gotowi cię wysłuchać,

przekazać swoją wiedzę i wesprzeć cię w okresie po poznaniu diagnozy. Nie musisz sobie z tym wszystkim radzić sam. Pocięgę może ci przynieść szczerą rozmowę o twoich uczuciach z najbliższą rodziną, przyjaciółmi oraz innymi pacjentami z PChN. Bądź otwarty i szczerzy ze swoim zespołem ratunkowym, a wtedy będzie mógł ci pomóc lub wskaże grupę wsparcia. Takie grupy stanowią znakomite źródło informacji o chorobie, pomagają spojrzeć na własną sytuację z większej perspektywy i skontaktować cię z innymi, którzy znajdują się w podobnym położeniu.