

Num.4 +vida

Un altre pessebre que dura tot l'any

Entre coixins de ploma d'au
i llençols de seda de la Xina, els tubs finíssims i la màquina
suau,
el Nadal ens arriba, com sempre,
ple de llums, campanes i neules.
No és com els infants que mirem aquestes festes:
potser l'enyorament ens acompanya o no en sentim les nadales
però el Nadal torna i torna;
i amb una arruga més, l'esguard contempla el pessebre,
el Nen, els pastors i els Reis d'Orient.

És el Nadal de casa, de les botigues i dels carrers.
A diàlisi veiem un altre pessebre, dura tot l'any; de fet, dura
sempre:

figures blanques que es mouen amb gran experiència,
sons que es repeteixen, molsa blanca i persones resignades.
Entre tots formem el pessebre: dia sí, dia no, fem el pessebre;
àngels que canten i ens acaronen, reis que ofereixen l'or de la
ciència,
l'encens de la medecina, la mirra que endolceix els sentiments
més amargs.

Josep, Maria i el Nen, des de cada llit, contemplem, dormits o
desperta,

L'arribada dels pastors, dels reis, dels àngels i d'algun dimoni
que

potser fa tanta gatzara que espanta els cors esporuguits
i ja no gosen acostar-se al nen de "sota la penya"

Des d'aquest indret, no volem "el desembre congelat" de la
tristor,

ni el "fum, fum, fum" que emboira l'esperança
ni la desídia del mandrós "Rabadà".

Millor que sempre vagin "tocant les dotze" i a cada toc-toc de
la vida,

neixin al nostre cor guspires d'alegria, ganes de viure i fe en el
més enllà.

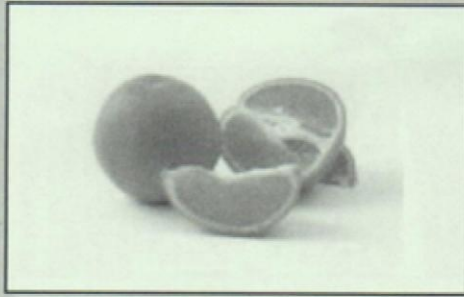
Que l'enyor no ens cobreixi els bons records
i que la monotonia no ens faci sentir robots.

Encara que costi, volem ser valents, aixecar l'ànim i fer-nos
costat

per saber omplir tots plegats i amb delit, cada minut i cada
instant

d'il·lusió, de vida, de bondat i de paciència fins al final.

Bon any a tots i a totes
les persones vinculades
a la penya de diàlisi de la
Clínica Girona, Hospital
de Palamós, Hospital de
Figueres i Hospital
Trueta.
Àngela Carreras Caballé
Diàlisi de per vida.



+vida

L' alimentació en el context de la malaltia renal

Quan reflexionem sobre el fet quotidià d'alimentar-nos, immediatament intuïm la seva complexitat .

Alimentar-nos, què representa pràcticament per a nosaltres?

Ben segur que ho fem per assegurar l'entrada de materials (aliments) dels quals obtenir energia i elements per mantenir el nostre organisme, però cal tenir en compte que alhora la nostra alimentació ens ha de permetre mantenir un equilibri harmònic entre les apreciacions dels propis gustos, el desig personal de satisfer la gana i l'acceptació dels condicionants externs o els derivats dels trastorns de salut que podem patir.

Com a reflexió probablement l' acceptem , però i com la podem traslladar al dia a dia de la nostra alimentació ?

Com podem fer-ho per incloure les limitacions alimentàries que la malaltia renal imposa i, alhora, menjar el més semblant possible als nostres gustos i costums?

Un bon camí serà conèixer a fons quins grups d'aliments cal que formin part d'una alimentació saludable i, així, poder analitzar les modificacions que li cal fer a cada persona que pateix una malaltia renal.

Energia

L'alimentació ha de proporcionar l'energia adequada per poder mantenir un pes saludable i perquè les proteïnes ingerides no s'hagin d'utilitzar com a font d'energia sinó per al manteniment i renovació de cèl·lules i teixits magres. La quantitat d'energia necessària per a cada persona varia en funció de l'edat, la talla, el pes, l'activitat física, etc.

Proteïnes

Els aliments d'origen animal (carn, peix, ous, làctics, etc.) són els aliments que proporcionen les proteïnes de més alta qualitat i que, en una alimentació correcta, s'han de complementar amb els aliments farinosos d'origen vegetal que aporten també petites quantitats de proteïnes incompletes (pa, arròs, pastes de farina, llegums, etc.).

Farinosos (carbohidrats)

Són la principal font de l'energia que necessitem i han de formar part de tots els àpats del dia en forma de pa, bescuits, cereals d'esmorzar, arròs, pasta, llegums, patates, etc.).

Grasses

Són una font molt important d'energia. Si bé totes les grasses n'aporten la mateixa quantitat, les d'origen vegetal (els olis, especialment verges i utilitzats en cru per amanir) són font de vitamines i altres substàncies protectores del sistema cardiovascular. Contràriament, les d'origen animal (mantega, nata, carns grasses, embotits grassos, etc.) s'han de prendre amb molta moderació igual que aquells aliments que ens aporten molta grassa cuita a altes temperatures, com els brioixos i alguns fregits, etc. ja que són rics en grassa saturada i/o colesterol, i afavoreixen les malalties del cor i la circulació.

Sodi

Aporten sodi la sal de taula que s'afegeix a les coccions i en el moment d'elaborar molts aliments com els embotits, les conserves, el formatge curat, el pa i a la majoria de productes de panificació com els brioixos, les galetes, els pastissos, els aliments precuinats, etc.).

Generalment els pacients en programa de HD han de controlar el sodi de la seva alimentació per evitar la hipertensió i/o, evitar la retenció de líquid.

Potassi

L'excés de potassi pot ser causa de trastorns cardíacs molt greus. És molt important limitar aquells aliments que aporten quantitats importants de potassi com les verdures i hortalisses, les llegums, les patates i les fruites, i s'han d'evitar prendre fruits secs en totes les seves formes com el massapà, els torrons en general, els pastissos, galetes i els gelats elaborats amb fruits secs, la xocolata, la orxata, etc.).



més



+vida

Associació Malalts Renals Girona
C/Barcelona 23 Entresol 2a.GIRONA

Preparacions i cuinats per disminuir potassi

Cocció de patates, verdures, hortalisses i llegums

Pelar, tallar i deixar en remull amb aigua abundant unes 6-8h.

Canviar l'aigua de cocció.

No aprofitar aquesta aigua per fer sopes, purés, brous, salses, etc.

Hortalisses per menjar en cru (amanides)

Tallar i deixar en remull amb aigua abundant unes hores abans d'amanir.

Calci

Si la dieta no aporta la quantitat de calci necessari (llet i altres productes derivats), l'especialista indicarà si s'ha de complementar.

Fòsfor

L'excés de fòsfor a la sang, entre altres coses, augmenta el deteriorament de la salut òssia. Cal limitar aquells aliments que en contenen en gran quantitat com la llet i derivats, els productes càrnics, el peix i marisc, cereals d'esmorzar enriquits, etc.

Líquid

Per tal de controlar els augments de pes (líquid) entre sessions de HD, cal controlar les begudes i els líquids de cocció (sopes, brous, etc.) especialment els caps de setmana.

Si coneixem què ens aporta cada família d'aliments podrem organitzar millor els nostres menús en funció dels nostres gustos, del torn que tinguem de diàlisi i de la medicació que tinguem prescrita. (Continuarà).

Marina Paretas, Carme Sunyol.....Dietistes Servei de Diàlisi Clínica Girona



+ vida
Tel. 972 20 51 77



+vida

Grups d'Aliments Bàsics per una alimentació saludable		Racions diàries recomanades a una persona adulta SENSE MALALTIA		En Diàlisi		Sense Diàlisi	
LÀCTICS	1 ració pot ser: - un tassó de llet - 2 iogurts - 50 g. formatge	2		1-2	1		
PROTÈICS	1 ració pot ser: - de 80 a 100 g. de carn o peix - 2 ous	2-3		2-3	1		
FARINOSOS	1 ració pot ser: - un panet - plat mitjà d'arròs o pasta - plat mitjà de llegum - plat mitjà de patates	4-7		4-7	4-7		
HORTALISSES	1 ració pot ser: - un plat de verdura crua - un plat de verdura cuita	2		0-1	2		
FRUITES		2-3		1-2	2-3		
OLIS	Almenys la meitat d'aquest oli ha de ser consumit en cru.	30-50		30-50cc			
SUCRE-GREIX-ALCOHOL		MODERACIÓ		MODERACIÓ			
AIGUA	A VOLUNTAT	SAL > NO		NO NO			

Aquestes són racions diàries recomanades a una persona adulta sana. Ara bé, i en les persones amb insuficiència renal no dialitzades o en diàlisi?

Les pautes alimentàries han de ser tan equilibrades i suficients com sigui possible malgrat les importants restriccions i/o limitacions, especialment de: Potassi, Sodi, Fósfor, Líquids, etc.



Si coneixem quins aliments ens aporten més o menys quantitats d'aquests nutrients, quines quantitats ens en cal pendre, i com i quan les hem d'ingerir en funció de les medicacions prescrites o de les sessions de diàlisi podem organitzar millor la nostra pauta alimentària. En el proper número de la revista parlarem dels aliments rics en potassi, de com ingerir una quantitat reduïda d'aquest mineral continuar fent una alimentació agradable.

Marina Paretas

Carme Sunyol

DIETISTES

Servei de Diàlisi de la Clínica Girona