

# Советы диетолога: заботимся о почках

**П**очки — главный орган мочевыделительной системы, который можно сравнить с фильтром, так как около 70% выводимых из организма веществ приходится на его долю. Почки также участвуют в поддержании натриевого баланса в крови, регуляции артериального давления, выработке эритроцитов и многих других процессах. Здоровье этого парного органа зависит от множества различных факторов, среди которых немаловажная роль принадлежит правильному питанию

## В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

Чтобы сохранить почки здоровыми, прежде всего следует избегать употребления продуктов с высоким содержанием соли. Изобилие в рационе соленой, копченой пищи, полуфабрикатов и продукции фастфуда приводит к накоплению в крови избыточного натрия, а также к потере калия. Очевидно, что такая ситуация отрицательно сказывается на состоянии организма, особенно сердечно-сосудистой системы. Кроме того, нужно принять во внимание, что соль удерживает воду в тканях, а значит, приводит к отекам, что в прямом смысле слова отражается «на лице».

Также не следует увлекаться продуктами с высоким содержанием животных белков, поскольку они не расщепляются до углекислого газа и воды (в отличие от углеводов и жиров), а следовательно, способствуют образованию шлаков и токсинов. Особенно вредны такие виды мяса, как старая говядина и свинина, а также некоторые субпродукты, поскольку ко всему прочему они богаты железом, избыток которого может негативно сказаться на функционировании почек. Чтобы не обременять их, можно ограничить употребление кисломолочных сыров и творога.

Кроме того, желательнее исключить из рациона острую пищу, парниковые фрукты и овощи, алкоголь, кофе и газированные напитки.

В свою очередь, почки «любят» свежие овощи и фрукты с повышенным содержанием витамина А (морковь, сладкий перец, облепиха, зелень), а также растительные продукты, обладающие мочегонным эффектом (тыква, арбуз, дыня, яблоки, сливы, капуста). Для улучшения их выделительной функции следует употреблять рыбу и морепродукты.

Чтобы очистить почки, можно периодически устраивать вегетарианские разгрузочные дни на овощных и фруктовых свежевыжатых соках. Их нужно пить небольшими глотками не менее чем за 30 минут до еды или между приемами пищи. Для достижения эффекта в день следует выпивать 600 мл сока и более. С этой целью можно использовать бахчевые культуры (арбуз, дыня), яблоки, морковь, сельдерей, огурцы, капусту, а также различные ягоды и зелень.

## В ПОМОЩЬ ТЕРАПИИ

В отличие от диет для похудения, практиковать которые или нет, зависит исключительно от нашего желания, при наличии заболеваний почек и мочевых путей основному лечению сопутствует специальная лечебная диета с небольшим ограничением белков, физиологической нормой жиров и углеводов, исключением поваренной соли (диета № 7). Жидкость ограничивают до 0,8 л, исключают экстрактивные вещества (сложные соединения белковой природы, содержащиеся в говядине, баранине, субпродуктах, некоторых видах рыбы). Рекомендуются продукты с повышенным содержанием витаминов. Кулинарная обработка продуктов может быть разнообразной, а режим питания — дробным (5–6 раз в день).

Диета № 7 способствует обереганию функции почек, снижению артериального давления, уменьшению отеков и восстановлению водно-

электролитного баланса. Рекомендуются хлеб безбелковый, белый пшеничный отрубной, вегетарианские супы без соли (заправляются сливочным маслом, зеленью, лимоном), мясо и рыба нежирных сортов, натуральные овощи и фрукты. Молоко и кисломолочные напитки можно употреблять как в натуральном виде, так и в виде запеканок и пудингов, хотя и в ограниченном количестве. Также следует ограничить употребление макаронных изделий (заменить саго) и яиц (не более 2 штук в день).

Исключению из рациона подлежат колбасы, копчености, мясные и рыбные консервы, соленая рыба, сыры, мясные, рыбные и грибные бульоны. Кроме того, следует воздержаться от употребления бобовых, лука, чеснока, щавеля, солений, маринадов, алкоголя, шоколада, кофе, какао, а также минеральной воды, богатой натрием. При этом следует помнить о том, что даже диетическое питание должно быть сбалансированным и разнообразным.

**Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук**

