

## Хранене за здраве

Висок креатинин и консумация на протеинови продукти

---

Какви количества и колко пъти седмично може да се консумират протеинови продукти, и малко информация и за други храни, защото се оказва, че в почти всичко има съдържание на белтъчини.

### Отговор

Високият креатинин в кръвта е показател, свидетелстващ за временна или перманентна ❖бъбречна недостатъчност, Т. е. бъбреците не пречистват достатъчно кръвта от отпадъчните продукти на метаболизма на белтъчините.❖

В действителност, в такъв случай, за да се облекчи бъбречната функция се препоръчва разумна консумация на белтъчини, но в никакъв случай премахване на белтъчините от диетата, тъй като белтъчините са ежедневно и жизнено необходими. Ако организмът не ги приема в нужните количества чрез храната, започва да разгражда мускулната тъкан, а в следствие настъпват нарушения на хормоналната дейност, имунитета, кръвотворенето и може да се достигне до сериозни заболявания.❖

Препоръките на Световната Здравна Организация за дневния прием на белтъчини са 0,8г на килограм нормално тегло. Т.е. ако трябва да тежите 60кг са ви нужни около 50г хранителни белтъчини на ден. Тези препоръки остават валидни и при бъбречна недостатъчност. Проблемът се състои във факта, че с обичайния начин на хранене на европейца си набавяме много повече протеини на ден.❖

Ето средните стойности за 100г на основните източници на белтъчини:

Месо, риба, яйца ❖ 20г

Сирене, кашкавал ❖ 18г

Кисело, прясно мляко ❖ 4г

Хляб ❖ 8г❖

50г белтъчини изразени в порции представляват

100г месо, риба или 2 яйца / на обяд или на вечеря, другото основно ястие трябва да е постно/❖

+ 1 кофичка /400г/ кисело мляко / половината на закуска, останалата част на основното ястие, което ❖не съдържа месо или риба или яйца/

+ 3 филии хляб /по една на закуска, обяд и вечеря/

Сиренето и кашкавала са с високо съдържание на сол, която също натовазва бъбреците, затова не ги консумирайте ежедневно. Изключете колбасите от диетата, тъй като съдържат едновременно и много сол и големи количества вредни мазнини.