

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΤΩΝ ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ

ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ (ΑΠΑΧΟ)

Τα 30 γρ. κρέατος αποδίδουν 55 θερμίδες και 7 γρ. πρωτεΐνες, 3 γρ. λίπος, 20 γρ. νερό, 1 μονάδα Νάτριο, 2,5 μονάδες Κάλιο

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ / ΒΑΡΟΣ
Μοσχάρι	30 γρ.
Αρνί	30 γρ.
Χοιρινό	30 γρ.
Κοτόπουλο	30 γρ.
Γαλοπούλα	30 γρ.
Ψάρι	30 γρ.
Αυγό	1 μέτριο
Τυρί ανάλατο, μυζήθρα	50 γρ.

ΟΜΑΔΑ ΓΛΥΚΩΝ- ΕΠΙΔΟΡΠΙΩΝ

Τα αντίστοιχα γραμμάρια του κάθε είδους που περιέχει η ομάδα των γλυκών και επιδορπίων αποδίδουν 120 θερμίδες και 30 γρ. υδατάνθρακες, Κάλιο 1 μονάδα

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΒΑΡΟΣ
Ζάχαρη	2 ½ κουτ. σούπας	30 γρ.
Μέλι	2 κουτ. σούπας	40 γρ.
Μαρμελάδα	2 κουτ. σούπας	40 γρ.
Σιρόπι (πηκτό)	2 κουτ. σούπας	40 γρ.
Ζελέ	2 κουτ. σούπας	40 γρ.
Καραμέλες σκληρές (χωρίς γέμιση)	6 κομμάτια	30 γρ.

- Το ½ φλυντζάνι ζελέ το αντικαταστούμε με 6 κουταλιές του κάθε είδους που αναφέρει η παραπάνω ομάδα

ΟΜΑΔΑ ΨΩΜΙΟΥ / ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ / ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Τα αντίστοιχα γραμμάρια του κάθε είδους που περιέχει η ομάδα του ψωμιού, των δημητριακών και των ζυμαρικών αποδίδουν 70 θερμίδες, 2 γρ. πρωτεΐνες, 15 γρ. υδατάνθρακες, 0,5 μονάδες Νάτριο, 1,5 μονάδες Κάλιο

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΒΑΡΟΣ
Ψωμί ανάλατο	1 λεπτή φέτα	30 γρ.
Φρυγανιές	2 μικρές	15 γρ.
Κράκερ ανάλατα μικρά	6 τεμάχια	20 γρ.
Κράκερ ανάλατα μεγάλα	4 τεμάχια	20 γρ.
Ζυμαρικά μαγειρευμένα	½ φλυντζάνι τσαγιού	90 γρ.
Ρύζι μαγειρευμένο	½ φλυντζάνι τσαγιού	90 γρ.
Πατάτες	1 μικρή	100 γρ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ (ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΘΕΙ ΤΟ ΚΑΛΙΟ ΤΗΣ)

Κόβετε την πατάτα (1 μερίδα 100 γρ.) σε φέτες και τις βάζετε σε αρκετό νερό από την προηγούμενη μέρα και ανανεώνετε το νερό αρκετές φορές

ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΛΙΟΥ

Τα αντίστοιχα γραμμάρια του κάθε είδους που περιέχει η ομάδα των λαχανικών με περιορισμένη περιεκτικότητα καλίου αποδίδουν 25 θερμίδες, 2 γρ. πρωτεΐνες, 2 γρ. υδατάνθρακες, 60 γρ. νερό, 0,3 μονάδες Νάτριο, 3 μονάδες Κάλιο

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΒΑΡΟΣ
Κουνουπίδι	½ φλυντζάνι τσαγιού	100 γρ.
Κολοκυθάκια	½ φλυντζάνι τσαγιού	120 γρ.
Μπάμιες	½ φλυντζάνι τσαγιού	100 γρ.
Μπρόκολα	½ φλυντζάνι τσαγιού	100 γρ.
Πιπεριές	½ φλυντζάνι τσαγιού	50 γρ.
Κρεμμύδια	½ φλυντζάνι τσαγιού	50 γρ.
Ραπανάκια	10 μικρά	100 γρ.
Σπανάκια	½ φλυντζάνι τσαγιού	100 γρ.
Φασολάκια φρέσκα	½ φλυντζάνι τσαγιού	50 γρ.
Μαρούλι	½ φλυντζάνι τσαγιού	200 γρ.
Σπαράγγια	½ φλυντζάνι τσαγιού	100 γρ.

ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Τα αντίστοιχα γραμμάρια του κάθε είδους που περιέχει η ομάδα του γάλακτος αποδίδουν 65 θερμίδες, και 3,5 γρ. πρωτεΐνες, λίπος 3,5 γρ., υδατάνθρακες 5 γρ., Νάτριο 2 μονάδες, Κάλιο 3 μονάδες

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ / ΒΑΡΟΣ
Γάλα πλήρες αγελάδος	100 γρ.
Γιαούρτι	100 γρ.
Παγωτά	100 γρ.
Κρέμα καραμελέ με γάλα και αυγά	90 γρ.

ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΛΙΟΥ

Τα αντίστοιχα γραμμάρια του κάθε είδους που περιέχει η ομάδα των λαχανικών με μεγάλη περιεκτικότητα Καλίου αποδίδουν 25 θερμίδες, 2 γρ. πρωτεΐνες, 5 γρ. υδατάνθρακες, 80 γρ. νερό, 0,8 μονάδες Νάτριο, 5 μονάδες Κάλιο

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΒΑΡΟΣ
Αγγούρι	½ φλυτζάνι τσαγιού	100 γρ.
Αντίδια	½ φλυτζάνι τσαγιού	50 γρ.
Καρότα	½ φλυτζάνι τσαγιού	100 γρ.
Παντζάρια	½ φλυτζάνι τσαγιού	100 γρ.
Μανιτάρια	2 μεγάλα	50 γρ.
Μελιτζάνες	½ φλυτζάνι τσαγιού	100 γρ.
Τομάτα φρέσκια	1 μέτρια	100 γρ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ (ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΘΕΙ ΤΟ ΚΑΛΙΟ ΤΟΥΣ)

Βράζετε τα λαχανικά και χύνετε το πρώτο νερό, ξαναβράζετε τα λαχανικά με νέο νερό. Τα σερβίρετε πάντα στραγγισμένα Σε καθορισμένες ποσότητες καταναλώνονται τα παρακάτω: κρεμμύδια, μαρούλια, ραπανάκια, πιπεριές πράσινες, αγγούρι

ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

Από την αντίστοιχη ποσότητα του κάθε φρούτου που αναφέρετε στην παρακάτω ομάδα αποδίδονται 40 θερμίδες, 10 γρ. υδατάνθρακες, 0 Νάτριο, και 2,5 μονάδες Κάλιο

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΒΑΡΟΣ
Αχλάδι φρέσκο	1 μικρό	80 γρ.
Αχλάδι χυμός	½ φλυτζάνι τσαγιού	150 γρ.
Μήλο φρέσκο	1 μικρό	80 γρ.
Μήλο χυμός	½ φλυτζάνι τσαγιού	150 γρ.

ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΛΙΟ

Από την αντίστοιχη ποσότητα του κάθε φρούτου που αναγράφεται στην παρακάτω ομάδα αποδίδουν 40 θερμίδες, 10 γρ. υδατάνθρακες και Κάλιο 5 μονάδες

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΒΑΡΟΣ
Βερίκοκο φρέσκο	2 μέτρια	80 γρ.
Βερίκοκο χυμός	½ φλυτζάνι τσαγιού	120 γρ.
Πορτοκάλι φρέσκο	1 μικρό	80 γρ.
Πορτοκάλι χυμός	½ φλυτζάνι τσαγιού	120 γρ.
Γκρέϊπ-φρούτ	½ μικρό	100 γρ.
Γκρέϊπ- φρούτ χυμός	½ φλυτζάνι τσαγιού	120 γρ.
Ροδάκινο	1 μικρό	100 γρ.
Φράουλες φρέσκιες	½ φλυτζάνι τσαγιού	100 γρ.
Μπανάνα φρέσκια	½ μικρή	60 γρ.
Σύκα φρέσκα	1 μεγάλο	50 γρ.
Πεπόνι	½ φλυτζάνι τσαγιού	100 γρ.
Καρπούζι	1 φλυτζάνι τσαγιού	175 γρ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα φρούτα που δεν αναφέρονται απαγορεύονται επειδή έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο

ΣΕ ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΣ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ:

Οι τροφές πλούσιες σε Κάλιο και Νάτριο.

Γαλακτοκομικά: αλατισμένα τυριά, αλατισμένο βούτυρο, αλατισμένη μαργαρίνη

Κρέατα: κρέατα ή ψάρια αλατισμένα, παστά, κονσέρβες

Δημητριακά: αλατισμένο ψωμί, αλατισμένα κράκερ, φασόλια, μπιζέλια κατεψυγμένα, πατατάκια, γαριδάκια, ποπ-κόρν, και τροφές που περιέχουν μπέικιν- πάουντερ, μαγειρική σόδα. Ξηροί καρποί.

Αναψυκτικά: σόδα και ανθρακούχα

Διάφορα: έτοιμες σούπες και σάλτες εμπορίου, σοκολάτα, τσίχλες, ρόφημα σοκολάτα, μπίρα, κρασί.