



Alimentació en la insuficiència renal crònica

Els **ronyons** tenen tres **funcions** principals: eliminar l'aigua extra del cos, eliminar residus tòxics i fabricar algunes hormones.

Si patiu una **insuficiència renal crònica** (IRC), els ronyons deixen de funcionar lentament al llarg de diversos mesos o anys. Les causes principals de la IRC són la diabetis i la hipertensió arterial. També hi ha altres malalties i afeccions que poden provocar danys al ronyó.

Hi ha diverses **etapes de la malaltia** del ronyó. A cada etapa el cos és menys capaç de desfer-se de l'aigua sobrant i dels residus. En els primers estadis, els ronyons funcionen prou bé i probablement no et trobes malament. En aquest punt, no cal canviar gaire la dieta. Els objectius principals són **menjar aliments saludables i mantenir un pes saludable**. Això ajudarà els ronyons a funcionar millor durant més temps.

Si els ronyons continuen perdent funció, cal una **pauta dietètica personalitzada** i un seguiment per part de l'equip de professionals de la salut.

Consells generals en la IRC:

- Segueix una **dieta saludable**, com l'alimentació mediterrània (fitxa "Alimentació Mediterrània").
- En relació amb el **pes corporal**:
 - Si es pateix excés de pes, la pèrdua de pes lenta i gradual (de 0,5 a 1 kg per setmana) ajudarà a reduir la pèrdua de la funció renal i a controlar la pressió arterial (fitxa "Alimentació en l'excés de pes").
 - Un pes massa baix pot comportar complicacions de la malaltia renal. Si estàs perdent pes o tens problemes per menjar, parla amb els professionals de la salut del teu centre.

Consells dietètics en la IRC (primeres fases):

- Pauta sobre el consum d'**aliments proteics** :
 - 2-3 racions d'aliments proteics cada dia, prioritzant les proteïnes d'origen vegetal. Exemples d'una ració són: $\frac{3}{4}$ tassa de llegums cuits o tofu; 75 g de carn blanca o peix; 2 ous; $\frac{1}{4}$ tassa de fruita seca o llavors.
 - 2-3 racions de lactis. Exemples d'una ració són: 1 tassa de llet o beguda de soja; 2 iogurts; 50 g de formatge.

Consells dietètics en la IRC (fases 3 a 5):

- Evita el consum d'aliments amb alt contingut en **potassi, sodi i fòsfor**:

Aliments a consumir amb moderació	Aliments a evitar
Fruita: pomes, peres, taronja, caqui, préssec, maduixa, mandarina i síndria Hortalisses: pastanaga, cogombre, carbassa, carxofes, carbassó, col, ceba, endívia o albergínia.	Sal afegida Pa amb sal Els fumats, les conserves i els processats Aliments ultraprocessats: snacks salats tipus patates xips i similars, embotits, pernil cuit i pernil curat, galetes, salses, conserves, plats precuinats, etc.

- Consells per reduir la quantitat de minerals dels aliments:

Hortalisses i patates **fresques**:

- Remulla-les amb aigua abundant durant 6-8 hores.
- Elimina l'aigua de remull.
- Cou-les en aigua abundant.

Hortalisses i patates **congelades**:

- Descongela-les amb aigua abundant durant 4 hores.
- Elimina l'aigua de remull.
- Cou-les en aigua abundant.

Llegums **secs**:

- Remulla'ls amb aigua abundant durant tota la nit (mínim 8 hores).
- Elimina l'aigua de remull.
- Cou-los en aigua abundant.

Aliments en **conserva** (llegums, hortalisses i patata):

- Elimina el líquid de conserva.
- Renta'ls bé sota l'aixeta.
- Cou-los en aigua abundant durant 5-6 minuts.
- Elimina l'aigua de cocció.

- Evita les **begudes** alcohòliques i carbonatades (amb gas).
- Limita la ingesta de **líquids** (consulta l'equip de professionals de la salut del teu centre per ajustar-ne la quantitat al teu cas).

Recorda:

- Practica **activitat física** de manera regular: caminar, anar amb bicicleta, nedar, pujar escales, etc. durant uns 30 minuts al dia, almenys 5 dies a la setmana. Consulta els professionals del teu centre.
- Si **fumes**, demana ajuda per deixar-ho. Consulta els professionals del teu centre.
- Per a la salut, el millor és no prendre **begudes alcohòliques**.

Enllaços i recursos:

- [Insuficiència renal. Canal Salut](#)
- [Enfermedad renal crónica. Medline Plus](#)
- [Associació per la lluita contra les malalties renals \(ALCER Barcelona\)](#)
- [Federació Nacional d'Associacions per a la Lluita contra les Malalties del Ronyó \(ALCER\)](#)
- [Fundació Renal Jaume Arnó](#)