



Διατροφή στη Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια

Οδηγίες για ήπια ΧΝΑ (στάδιο 1–3)

Γιατί η διατροφή είναι σημαντική;

Στη χρόνια νεφρική ανεπάρκεια (ΧΝΑ) σταδίου 1–3, τα νεφρά δεν μπορούν να φιλτράρουν αποτελεσματικά ορισμένες ουσίες. Η **σωστή διατροφή** μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου, να μειώσει τις επιπλοκές και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής. Οι οδηγίες εξατομικεύονται — **συμβουλευτείτε πάντα τον γιατρό σας**.

Βασικές διατροφικές αρχές

Αλάτι (Νάτριο)	Πρωτεΐνη	Υγρά	Κάλιο & Φωσφόρος
<ul style="list-style-type: none">Στόχος: <5g/ημέρα (~1 κ.γ.)Αποφύγετε: παστά, κονσέρβες, fast food, τυριάΠροτιμήστε: μυρωδικά, λεμόνι, ξύδι αντί αλατιού	<ul style="list-style-type: none">Ήπια ΧΝΑ: 0,8 g/kg σωματικού βάρους/ημέραΕπιλέξτε: άπαχο κρέας, ψάρι, αυγάΑποφύγετε: υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος	<ul style="list-style-type: none">Συνήθως: 1,5–2 λίτρα/ημέραΕκτός αν ο γιατρός συστήσει περιορισμόΠεριλαμβάνει: σούπες, χυμούς	<ul style="list-style-type: none">Κάλιο: εκτίμηση βάσει εξετάσεωνΦωσφόρος — Αποφύγετε: cola, επεξεργασμένα τρόφιμαΓαλακτοκομικά: με μέτρο

Τρόφιμα — Τι επιτρέπεται & τι να περιορίσετε

✓ Κατάλληλα τρόφιμα	✗ Τρόφιμα προς περιορισμό
<ul style="list-style-type: none">Λαχανικά: μαρούλι, λάχανο, καρότο, κολοκύθι, αγγούριΦρούτα: μήλο, αχλάδι, σταφύλι, φράουλα, βερίκοκοΑμυλούχα: ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί (λευκό — λιγότερος φωσφόρος)ΕλαιόλαδοΨάρι 2–3 φορές/εβδομάδαΑυγά (ασπράδι κυρίως)	<ul style="list-style-type: none">Αλάτι & αλατισμένα: παστά, κονσέρβες, αλλαντικά, chipsΓαλακτοκομικά σε excess: τυρί, γιαούρτι (φωσφόρος)Κόκκινο κρέας σε μεγάλες ποσότητεςΦρούτα υψηλού καλίου: μπανάνα, πεπόνι, πορτοκάλι (αν υπάρχει υπερκαλιαιμία)Ξηροί καρποί σε excessΑναψυκτικά (ιδίως cola)

Γενικές συμβουλές

1	Διατηρήστε υγιές σωματικό βάρος Η παχυσαρκία επιταχύνει την εξέλιξη ΧΝΑ — ακόμα και μικρή απώλεια βάρους βοηθά
2	Ελέγχετε αρτηριακή πίεση & σάκχαρο Υπέρταση και διαβήτης είναι οι κυριότερες αιτίες επιδείνωσης ΧΝΑ
3	Αποφύγετε NSAID (ιβουπροφαίνη κ.λπ.) Τα αντιφλεγμονώδη είναι νεφροτοξικά — χρησιμοποιήστε παρακεταμόλη αντ' αυτών
4	Τακτικοί εργαστηριακοί έλεγχοι Κρεατινίνη, eGFR, κάλιο, φωσφόρος, αλβουμίνη — κάθε 3–6 μήνες

⚠ Προσοχή — Επικοινωνήστε με τον γιατρό εάν:

- Οίδημα ποδιών / προσώπου · Μειωμένη διούρηση
- Κόπωση, ναυτία ή ανορεξία · Σημαντική αλλαγή στις εξετάσεις