

СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ ФОСФОРА

Проверяйте этикетки



Например: 1 порция печенья (52 г)
Количества ингредиентов в порции
и в упаковке определяют, сколько
продукта можно употребить в соответствии
с содержанием в % от суточной нормы.

ВЫСОКОЕ >10% – лучше избегать

СРЕДНЕЕ 5-10% – контролировать размер порции

НИЗКОЕ <5% – контролировать размер порции

Пищевая ценность

Размер порции: 1 печенье (52 г)
Количество в упаковке: 24

Количество в 1 порции	
Калорий 220	Калорий из жира 80
% Суточной нормы*	
Всего жиров 9 г	13%
Насыщенных жиров 5 г	25%
Трансгенных жиров 0 г	
Холестерина 35 мг	11%
Натрия 160 мг	6%
Калия 70 мг	2%
Всего углеводов 32 г	10%
Пищевые волокна 1 г	4%
Сахароза 17 г	
Белки 3 г	
Витамин А 6%	Витамин С 0%
Кальций 2%	Железо 4%
Фосфор 10%	

*% от суточной нормы в рационе 2,000 ккал

Проверяйте состав

Много фосфора в продуктах и напитках скрывается в виде добавок. Будьте внимательны к ингредиентам, содержащим буквы **ФОСФ**.

Например: **Фосфорная кислота** **Натрия полифосфат**

Обратите внимание на продукты, обогащенные кальцием, т. к. они также могут содержать высокие уровни фосфора.

Можете ли Вы определить сколько фосфора содержится в этих ингредиентах?

Ингредиенты: цельнозерновая пшеница, кукурузный крахмал, сахар, кукурузный сироп, пшеничные отруби (цельное зерно пшеницы), соль, сахар, натрия триполифосфат, корица, фосфорная кислота, калия гидроксид, гексаметафосфат, витамин Е, натрия селенат

Найдите 3 фосфатные добавки. Ответ см. ниже*

Врач может помочь Вам разработать диету, содержащую вкусные, полезные и доступные продукты и напитки.

Просто замените продукты и напитки

Замена продуктов поможет Вам избежать осложнений



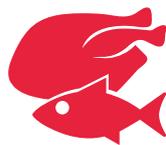
Кукурузная, манная или рисовая крупа
вместо овсяных или пшеничных отрубей



Не газированные напитки, фруктовые соки
вместо кока-колы, пива, эля



Сорбет
вместо мороженого



Отварные курица или рыба
вместо красного мяса



Рисовое или соевое молоко
вместо коровьего



Кофе или чай
вместо горячего шоколада



Зеленый горошек или кукуруза
вместо сухих фасоли, гороха, орехов



Белый хлеб
вместо цельнозернового хлеба



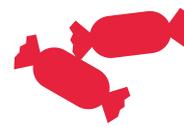
Мягкие сыры или сметана
вместо сыра



Свежие продукты
вместо переработанных



Джем, мед или масло
вместо шоколадно-ореховых паст



Сладости (НО проверяйте содержание добавок)
вместо шоколада

СОВЕТЫ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ФОСФАТ-СВЯЗЫВАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ

Не бойтесь задавать вопросы



Убедитесь, что Вам ясно, сколько таблеток нужно принимать и когда Вы должны их принимать. **Запишите это!**

Задайте врачу любой вопрос, связанный с Вашим лекарством.

Например:

- > Зачем мне нужно принимать фосфат-связывающие таблетки?
- > Что я должен ощущать после начала их приема?
- > Как я узнаю, действуют ли они?

Сделайте прием таблеток проще



Напишите **список всех препаратов**, которые Вам назначили врачи и порядок их приема.

- > Можете ли Вы упростить порядок приема?
Например, можете ли Вы объединить время утреннего приема таблеток с завтраком?
- > Используйте контейнер для таблеток!
- > Согласуйте Ваш список с врачом.

Настройте напоминания



Используйте сигналы Вашего мобильного телефона или sms-сообщения, напоминающие о времени приема таблеток!

Соблюдайте назначения



Вы не почувствуете улучшения самочувствия сразу же после приема фосфат-связывающих таблеток. Вы можете подумать, что нет ничего страшного, если пропустите прием нескольких таблеток в течение недели. Но через некоторое время незаметный высокий уровень фосфатов может привести к развитию инфаркта, инсульта или переломов.

Поэтому, дайте себе слово, что будете регулярно принимать назначенные таблетки !



ЕСЛИ ЭТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

Всегда есть другие варианты лечения, которые можно попробовать (новый препарат, различные дозировки, новый режим приема), чтобы сохранить контроль над уровнем фосфора крови.