

Панельная дискуссия «Здоровое питание – вклад общественных организаций»

Лечебное питание при ХБП:
от протокола к практике.
Роль пациентского сообщества в
формировании пищевой
грамотности

Горецкая Галина Романовна
председатель МООНП «НЕФРО-ЛИГА

Санкт-Петербург, 14 ноября 2025 г.

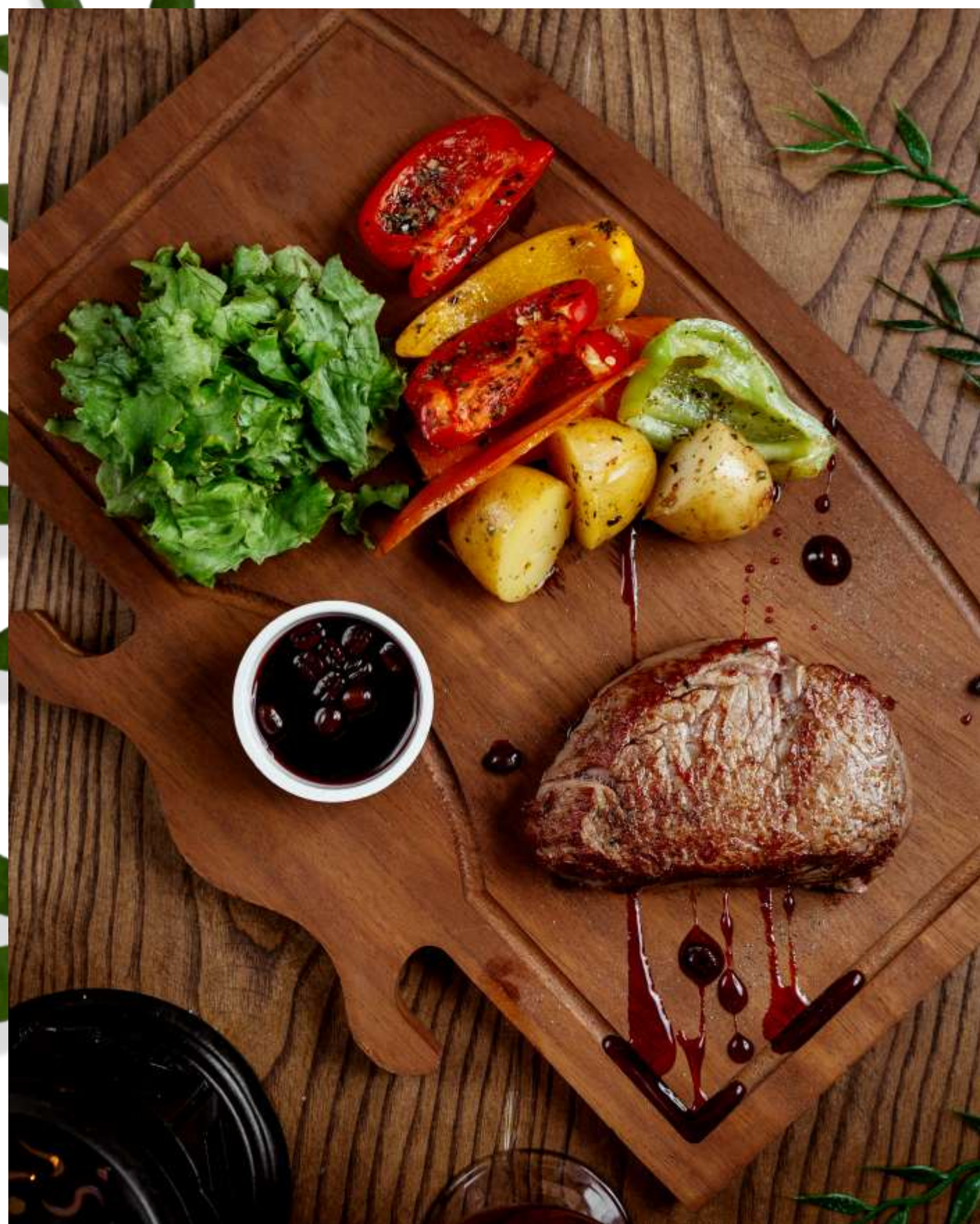


При ХБП питание –
это не рекомендация,
ЭТО ТЕРАПИЯ.

Влияет на:

- Скорость прогрессирования ХБП
- Риск сердечно-сосудистых осложнений
- Качество и продолжительность жизни





Столп 1: Белок – «Золотая середина»

- Проблема пациента: "Белок вреден?" vs "Нужно есть больше белка?" → Путаница и ошибки.
- Решение НЕФРО-ЛИГИ: Нормирование, а не запрет.
- Белок — это "дозированное лекарство".
- Норма зависит от: стадии ХБП, возраста, наличия диабета.



Столп 2: Невидимая угроза (К, Р, Na)

- Проблема пациента: "Не знаю, где это скрыто".
 - Калий (К) → Аритмия.
 - Фосфор (Р) → Поражение сосудов, хрупкость костей.
 - Натрий (Na) → Отеки, гипертония.
 - Решение: Учим "читать между строк" на этикетках и правильно готовить (вымачивание).



Столп 3: Энергия и вода – основа баланса

- Энергия (Жиры + Углеводы):
"Защита от истощения".
Предотвращают распад собственных белков.
- Жидкость: Не "2 литра в день", а индивидуальный расчет. Контроль по весу и отекам.

Практики НЕФРО-ЛИГИ: Мост между наукой и жизнью



Школы пациента ХБП
(очно/онлайн) →
Практические навыки.



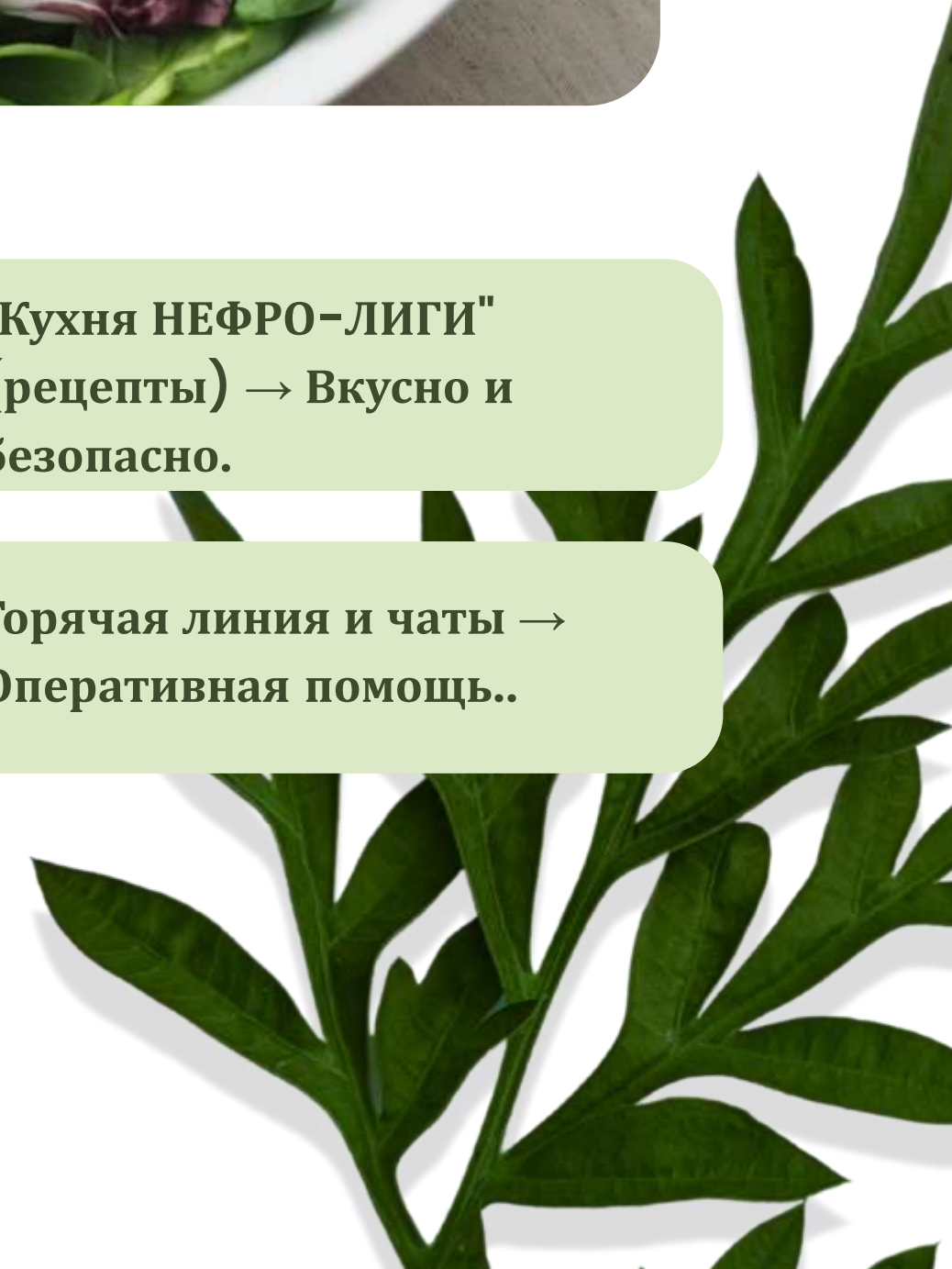
Визуальные памятки
("Тарелка питания" и др.) →
Простота и ясность.



"Кухня НЕФРО-ЛИГИ"
(рецепты) → Вкусно и
безопасно.

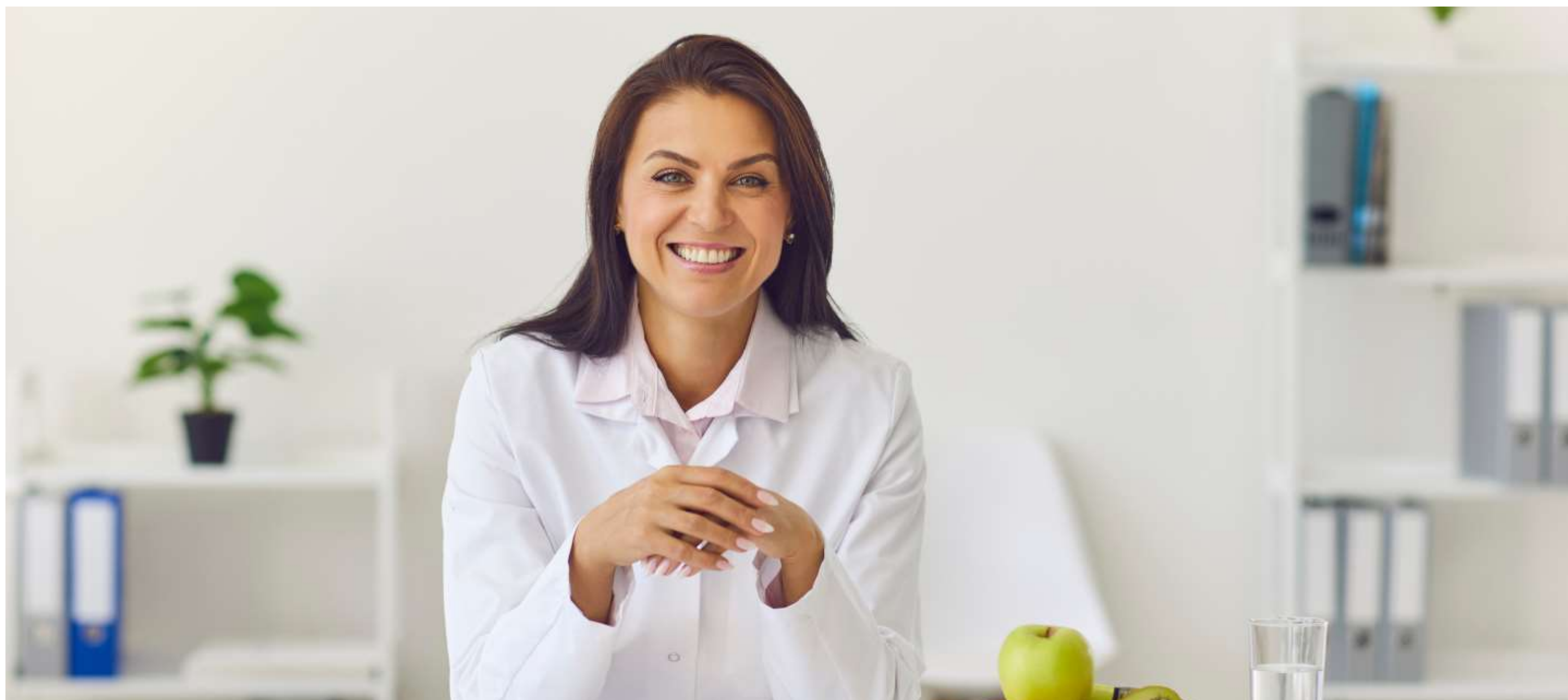


Горячая линия и чаты →
Оперативная помощь..



Партнерство ради качества жизни

- **Цель:** Не выживание, а полноценная жизнь.
- **Инструмент:** Партнерство врача, пациента и общественной организации.



НЕФРО-ЛИГА

Спасибо за внимание! Вопросы?

Здоровое питание — уже не тренд, а необходимость.

Контакты

+7 9003476685

nephroliga@gmail.com

