

Ποια συστατικά των τροφών μπορεί να



Νέα

μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό της Αμερικανικής Εταιρίας Νεφρολογίας, δείχνει πως η αυξημένη διαιτητική πρόσληψη νατρίου και καλίου μπορεί να επιταχύνει την εξέλιξη της χρόνιας νεφρικής νόσου.

Η χρόνια νεφρική νόσος αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας, καθώς εμφανίζεται συχνά, οδηγεί σταδιακά σε νεφρική ανεπάρκεια και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και πρόωρου θανάτου.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές εξέτασαν δείγματα ούρων από σχεδόν 4.000 ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο κι εκτίμησαν τα επίπεδα διαιτητικής πρόσληψης νατρίου και καλίου. Συνολικά, παρατηρήθηκε πως η αύξηση των επιπέδων νατρίου και καλίου στα ούρα, συνδέεται με ταχύτερη εξέλιξη της νόσου. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες βρέθηκαν να καταναλώνουν κατά μέσο όρο 3.700 mg νατρίου ανά ημέρα, ποσότητα σημαντικά υψηλότερη από αυτή που ορίζουν οι διεθνείς συστάσεις, δηλαδή 2.400 mg.

Σύμφωνα με τον επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, μελλοντικές κλινικές μελέτες θα μπορούσαν να εξετάσουν την επίδραση της μείωσης της διαιτητικής

πρόσληψης νατρίου και καλίου στην εξέλιξη της χρόνιας νεφρικής νόσου, σε ασθενείς με υψηλές προσλήψεις των εν λόγω συστατικών. Κλείνοντας, αναφέρει πως τα ευρήματα της παρούσας μελέτης θα μπορούσαν να συμβάλλουν στη διαμόρφωση νέων συστάσεων για τη διαχείριση της νόσου.

Να θυμίσουμε στο σημείο αυτό ότι κύρια πηγή πρόσληψης νατρίου είναι το αλάτι, υπό οποιαδήποτε μορφή, καθώς επίσης και οι αλατισμένες τροφές. Όσον αφορά το κάλιο υπάρχει κυρίως σε φρούτα και χυμούς (και ιδιαιτέρως στη μπανάνα και στο γκρέιπ φρουτ, στα σύκα),στην πατάτα, στα δημητριακά, , στα ωμά λαχανικά και στους ξηρούς καρπούς.

Πηγή:neadiatrofis.gr