

## Dialyysidietti

### Riittävästi energiaa

- Kasvirasvaa leivälle ja ruuanvalmistuksessa rypsiöljyä
- Sokeria
- Vaaleita viljatuotteita
- Riittävästi proteiinia
- Lihaa, kanaa, ruodotonta kalaa, täyslihaleikkeleitä
- Vaihteeksi raejuustoa, kananmunaa, makkaraa

### Fosforirajoitus

- Nestemäisiä maitotuotteita (maito, piimä, viili, jogurtti tms.) korkeintaan 2 dl päivässä
- Juustoa muutama siivu viikossa
- Vaaleita viljatuotteita suositellaan (ranskanleipä, vehnäsämpylä, patonki, paahtoleipä, sekaleipä, vesirinkeli, voileipäkeksi, pulla)

### Kaliumrajoitus

- Ei banaania, viinimarjoja, kuivattuja hedelmiä
- Kuorittuna keitettyjä perunoita 1-2 päivässä, niiden tilalla usein valkoista riisiä tai makaronia
- Kasvikset keitettyinä, pakasteina, säilykkeinä
- Tuoreita hedelmiä 1 päivässä tai marjoja 2-3 dl päivässä tai 1 dl tuoremehua päivässä (suositellaan omenaa, appelsiinia, mustikkaa, puolukkaa, karpaloa)
- Kahvia 1-2 kuppia päivässä, teetä suositellaan
- Ei mineraalisuolaa

### Nesterajoitus

500-700 ml nesteitä vuorokaudessa, enemmän sallitaan oman vuorokausivirtsamäärän mukaan.

Ruokajuomana vesi, kotikalja, sekamehu.

Nesteisiin lasketaan juomat, keiton liemet, kiisselit, vellit, hedelmät tms.

Nesterajoitus onnistuu helpommin, jos suolaa käytetään vain vähän.

Ruoka valmistetaan vähäsuolaisena ja käytetään vähäsuolaisia elintarvikkeita.

Lue lisää: [www.musili.fi](http://www.musili.fi)

Päivitetty 23.3.2010/ A. Forss