Jessianna Seville: Es genial estar aquí con todos hoy, no estoy segura de cuántas personas asistirán ahora. Pero estoy seguro de que tendremos gente ahora y más adelante. Y estoy muy emocionada de hablar sobre algunos pasos simples que puede seguir para aprovechar su estilo de vida, su comida, para poder realmente impactar su salud. Entonces, muchas gracias a PKD connects por invitarme a estar aquí. Voy a darles un poco de información, tengo que asegurarme de que tenga un formato un poco diferente y asegurarme de compartir mi pantalla. Y sácame del camino porque no necesitamos eso seguro.

Bien, solo un descargo de responsabilidad rápido, el material presentado aquí, lo ven en todas las diapositivas. Está disponible por PKD. Fundación solo con fines educativos. Esto no es, ya sabes, no tiene la intención de representar los únicos métodos o procedimientos necesariamente mejores conocidos. Está destinado a impulsar la discusión para ayudarlos a encontrar más información. Por lo tanto, hable con su médico sobre los detalles antes de aplicar cualquier cosa. Y luego la divulgación de mi parte, no tengo ninguna divulgación financiera en este momento. Soy dueño de dos organizaciones que impactan en la PKD, tanto el programa Ren.Nu , que es una organización sin fines de lucro, como el Instituto de nutrición renal.

Así que rápido, un poco sobre mí y reescribí esta biografía unos cuarenta y cinco minutos antes de esta presentación porque quería compartir con ustedes un poco sobre mi historia y pasión por la enfermedad renal poliquística. Entonces, soy propietario y fundador de Kidney Nutrition Institute y RenAlign y RenAlign alberga el programa Ren.Nu , que es un programa cetogénico centrado en las plantas. Entonces, en los últimos tres o cuatro años, nuestro grupo de dietistas se ha involucrado mucho con la PKD, seré muy franco y honesto, y digo esto mucho, hace tres o cuatro años, no lo sabía.

Y realmente, me sentí como si fuera un profesional, ya sabes, haciendo terapias avanzadas, lo mejor de mi juego, no sabía cuán diferente era la PKD de la CKD. Y que realmente estaban surgiendo muchas oportunidades asombrosas y cosas asombrosas en las que podíamos profundizar. Pero es muy, muy diferente. Y realmente me apasiona lo que podemos hacer en la comunidad de PKD para mejorar los resultados.

Por lo tanto, realmente creo firmemente en el avance de la terapia nutricional, explorando nuevas vías si las vías actuales no funcionan. Creo que es emocionante que haya nuevas investigaciones y, ya sea que esté o no de acuerdo con las dietas cetogénicas, por supuesto, ese es un tema muy controvertido. Pero es bueno explorar dónde podría haber un impacto y poder desarrollar la ciencia a su alrededor para que podamos desarrollar terapias seguras y efectivas.

Entonces, una de las cosas que realmente me emociona es que estamos tomando parte de esa investigación cetogénica sobre la que la gente tiene tantas preguntas y participaremos en un ensayo clínico con la Universidad de Toronto a fines de 2020 a 2023 Así que eso es súper emocionante. Y estamos entusiasmados con eso, porque con suerte puede comenzar a responder preguntas como: “¿Son realmente las dietas cetogénicas el camino? ¿Hay algo más? Pero hay muchas preguntas que responder. Y realmente, realmente, me siento privilegiado de ser parte de eso. Y para los pacientes que trabajan con nosotros y los profesionales que se dedican a esto siento que todos ellos son pioneros.

Así que hoy vamos a hablar sobre estrategias dietéticas para la enfermedad renal poliquística. Estos son realmente algunos puntos de partida para que usted piense. Mi objetivo hoy y espero poder lograrlo es que ustedes obtengan una verdadera claridad sobre todas las cosas que se mezclan en los grupos de Facebook y las cosas que se mezclan en Reddit, las redes sociales y los artículos en línea. La amplitud de las recomendaciones en línea es una locura. Y siento que mucha gente solo quiere saber algunas cosas para empezar. Quiero saber qué es lo que realmente va a funcionar y qué es efectivo. Entonces, espero poder cubrir varias de estas cosas.

Bien, entonces, hablemos de algunos top. Entonces, llamo a estas siete estrategias dietéticas principales. Número uno, vamos a hablar sobre la simplificación del sodio, quiero tener una buena claridad al respecto.

Número dos, llénate de líquido. Y hablaremos sobre lo que eso realmente significa. Gestiona, no te obsesiones con los oxalatos. Hay muchas preguntas sobre los oxalatos en este momento, y solo queremos hablar sobre lo que eso puede significar de manera práctica para mí. nueces. Así que solo quiero dar algo de claridad real sobre lo que piensas cuando implementas esto en tu dieta: elige más plantas, elige más plantas, sé que lo dije dos veces. Estoy haciendo un poco de trampa aquí. Carbohidratos y PKD. Obtenga algo de claridad en esta conversación sobre ceto, no ceto. Y, o simplemente carbohidratos. En general, hay montones, montones, montones de preguntas y confusiones en torno a este tema. Y quiero traer algunas ideas a la mesa y luego obtener un plan de proteínas.

Entonces, un par de cosas en las que pensamos. Entonces, comencemos con el sodio. La recomendación más común en todo el mundo de los riñones es sobre el control del sodio. Y teniendo en cuenta la cantidad de sodio que comemos. Ahora, voy a comenzar con este gráfico aquí.

Y quiero que vea donde la mayoría de la gente consume sodio en su dieta. Y puede ver que el 71% de la ingesta de sodio en la dieta de la mayoría de las personas proviene de alimentos procesados o de restaurantes. El 71% es de allí solo sobre lo que es esto. El 12 % es lo que obtenemos en casa, ya sea rociándolo en nuestra comida, agregándolo en nuestra cocina u otro tipo de pregunta qué es esta otra categoría, pero es un porcentaje tan pequeño.

Entonces, cuando miras, ya sabes, traer algo de razón, una conversación razonable a esta mesa de sodio, realmente quieres pensar en dónde estás comiendo. Si está comiendo comidas sencillas en casa, está cocinando usted mismo, aceptando la belleza de la comida y cómo encaja en su vida en lugar de estar apurado, comiendo fuera todo el tiempo, eso realmente puede afectar la cantidad de sal que consume. Entonces, en primer lugar, esta es una cita popular, la usamos todo el tiempo. Pero “nada de sodio no es mejor que bajo contenido de sodio”. Cada vez que una persona que hacemos esto recibe un diagnóstico de enfermedad crónica, ¿qué puedo hacer? El doctor dice que necesitas reducir el sodio. Porque como humanos, queremos hacer lo mejor que podamos, la mayoría de nosotros por defecto, dijo, reduzca. Por lo tanto, no haré nada, lo eliminaré, lo reduciré y lo eliminaré.

“Sin sodio no es mejor que bajo en sodio” necesita un poco de sodio en su vida. Para poder funcionar correctamente. Hay algunos estudios de casos en la literatura médica que en realidad muestran que el bajo nivel de sodio realmente eleva los niveles de potasio de algunas personas. Es un electrolito muy importante. Y vemos problemas especialmente con la cantidad de hidratación de las personas con poliquistosis renal con estas cantidades muy bajas de sodio, y las personas tienen dolores de cabeza o se sienten fatigadas y no se sienten bien solo porque necesitan un poco más de sal en su sistema. Para mí, una de las recomendaciones comunes es que solo hablemos sobre cómo lo estás usando en casa, ¿verdad? Tal vez lo hayas eliminado por completo de toda tu cocina. Y ahora ya no estás disfrutando de tu comida, porque es sosa y asquerosa. Esa clase de cosas. Y tal vez puedas comenzar a agregarlo en un momento.

Krystn Kuckelman: Lamento interrumpir, pero mi cita no coincidió con la sesión. Y empezamos un poco antes. Entonces, discúlpame por ese error.

Jessianna Seville: ¿Quieres que regrese o qué quieres que haga?

Krystn Kuckelman: Creo que hagamos una pausa aquí.

Jessianna Sevilla: Está bien.

Krystn Kuckelman: Dado que esto es tan importante, y lo que estás diciendo, y comenzaremos, comenzamos con esta pieza. Lo siento mucho por eso.

Jessianna Seville: No, está bien. ¿Quieres que empiece de nuevo desde la primera pieza no como el principio?

Krystn Kuckelman: Creo que podemos pausarlo aquí mismo como tres minutos, y lo siento mucho. Disculpe, estoy muy...

Jessianna Sevilla: No hay problema. Está bien si la gente puede captar el extra al final. De once a doce, entonces, ¿es eso correcto?

Krystn Kuckelman: Sí, lo siento. Ellos-

Jessianna Sevilla: No, está bien.

Krystn Kuckelman: Lo quiero porque veo gente apareciendo al final.

Jessianna Seville: Me sorprendió por qué hay tan pocos-

Krystn Kuckelman: Yo también . Así que ese fue mi error. Lo siento mucho por eso.

Jessianna Sevilla: Está bien. Hola a todos-

Krystn Kuckelman: Estaba tan entusiasmado con el tema que decidí comenzar temprano.

Jessianna Seville: Llega antes querida o te lo pierdes. Sí, está bien. Bueno, retrocederemos, retrocederé solo una diapositiva para hacer lo que tenemos.

Krystn Kuckelman: Está bien.

Jessianna Seville: Y luego podemos hablar y para las personas que están apareciendo aquí, lo respaldaremos un poco.

Krystn Kuckelman: Me emocioné demasiado con el...

Jessianna Seville: Sé que es un gran tema. Sí.

Orador desconocido: Este parece ser un buen lugar para comenzar. Gracias.

Jessianna Sevilla: Sí.

Krystn Kuckelman: Todos, lamento mucho haberme precipitado en esto. Estaba demasiado emocionado. Mucha gente apareciendo ahora mismo. Entonces, comenzaremos exactamente en la parte superior de la hora como se suponía que debíamos hacerlo. Responderemos preguntas en la marca de cuarenta y cinco minutos. Y puedes escribirlos directamente en el chat.

Está bien, esto parece más bien, está bien. Entonces, comenzaremos exactamente en la parte superior de la hora. Solo en unos segundos, responderemos preguntas en la marca de cuarenta y cinco minutos. Y seguiremos adelante y retomaremos la presentación nuevamente, mis disculpas. Está bien, en la parte superior de la hora, muchas gracias. Empezaremos.

Jessianna Sevilla: Eso está bien. Hola a todos. Tuvimos, solo para aquellos de ustedes que se unieron, nos emocionamos un poco y comenzamos temprano. Vamos a, acabamos de retroceder un poco en el tema central. Quiero presentarme rápidamente para algunos de ustedes que acaban de aparecer. Mi nombre es Jessianna Seville. Soy dietista registrada. También soy el propietario y fundador del Kidney Nutrition Institute. Soy uno de los principales fundadores de RenAlign , que es una organización sin fines de lucro que alberga el programa Ren.Nu con el que muchas personas en el mundo PKV están familiarizadas.

Solo seré muy honesto. Y si ya estabas aquí al principio, lamento que tengas que volver a escuchar esto. Pero hace tres o cuatro años, cuando estaba, ya sabes, muy involucrado en la práctica privada, y sentí que era el mejor en mi experiencia. No me di cuenta de lo diferente que era la enfermedad renal poliquística de la enfermedad renal crónica.

Para mí, los he agrupado, los diez o quince años de mi carrera, y nunca pensé en ellos realmente como diferentes, aparte de que los riñones se ven diferentes. Pero en los últimos tres o cuatro años, una cosa que ha sido realmente emocionante para mí y muy gratificante como profesional es poder sumergirme en la comprensión de la enfermedad renal poliquística. Y llegando a la conclusión de que esto es tan diferente. Es un tipo diferente de enfermedad renal.

Hay, por supuesto, cruces entre, ya sabes, solo los riñones de apoyo en general. Pero cuando realmente quiere entrar en buenas estrategias dietéticas, debe comprender los mecanismos subyacentes. Y creo que parte de la investigación que está surgiendo es una de las investigaciones más significativas, en mi opinión, sin ofender a ningún investigador. Pero realmente creo que parte de la investigación sobre las dietas cetogénicas y los mecanismos de progresión detrás de la PKD es una de las investigaciones más importantes que se han realizado en los últimos cincuenta años en la enfermedad renal. Y es emocionante, no porque esas sean las soluciones finales, sino porque ahora nos brinda un camino para buscar y buscar y descubrir cuál será la estrategia más segura y efectiva.

De acuerdo, voy a dejar las preguntas hasta el final, tiendo a distraerme mucho con los chats, y luego hago una pausa, y mi cerebro simplemente pierde este lugar. Voy a dejar las preguntas hasta el final. Y aceptaremos preguntas en el segundo cuarto. Si tienes preguntas. Bueno, siempre hay un montón de preguntas sobre esto, déjalas en el chat. Comenzaré con las preguntas más antiguas primero. Y es posible que no podamos responder a todas las preguntas por las que me disculpo, pero así suele ser porque hay muchas. Hoy de lo que quiero hablar es de algunas estrategias realmente básicas que las personas pueden implementar con la enfermedad renal poliquística. Hay algo de ciencia detrás de muchos de ellos, quiero aclarar algo de la confusión que existe. Creo que la amplitud y la controversia sobre la nutrición son enormes en Internet, todo, desde, ya sabes, la dieta cetogénica óptima con un suplemento bajillion y limpia tu cuerpo y todo lo demás que te guste, no hagas nada, no importa, excepto por reducir la sal. Y hay tanto allí para que nosotros desempaquemos.

Y realmente creo que hay estrategias que pueden marcar una gran, gran diferencia. Y quiero brindarles un poco de simplificación, algo de claridad sobre ellos y un poco de información sobre cómo pensamos sobre ellos. Este es un campo en rápida evolución, y eso es tan emocionante para la enfermedad renal poliquística.

Espero que alguien apareciera en mi colega, Diana, ella me envió un mensaje de texto, alguien apareció en su sesión el otro día, y preguntaron, ya sabes, como si fuera una pregunta un poco sarcástica. Pero como, "Apuesto a que estás tan contento de poder ganar dinero con BKD". Y ella dice: "Sabes, espero quedarme sin trabajo en cinco años". Y así es como nos sentimos también. Es un placer sumergirse en la investigación y encontrar soluciones. Pero espero que haya uno pronto para todos.

Bien, hablemos de estrategias dietéticas. Hay siete que usamos, que creo que son realmente centrales. Y quiero profundizar en eso. Entonces, número uno, simplifique el sodio. Número dos, llénate de líquido. Número tres, controle, no se obsesione con los oxalatos. Los oxalatos son verdaderamente un infierno dietético porque son exactos, y quiero darles un poco de perspectiva sobre ellos. Para que no tengas que vivir en la madriguera del conejo de los oxalatos, que es más que confuso.

Recoge más plantas, recoge más plantas, y eso lo dijimos dos veces, ¿no? Es así de importante. Obtenga algo de claridad y carbohidratos. Obviamente, tenemos un programa cetogénico que utilizamos. Esa no es la única manera para cada persona. Pero creo que debemos ser conscientes y comprender la conversación sobre los carbohidratos. Y eso es lo que quiero aclarar. Y luego un plan de proteínas, que creo que también es muy importante.

Entonces , hablemos de simplificar el sodio. Si observa este gráfico aquí, lo que verá es que más del 70 % de la mayor parte de la ingesta de sal que consumen las personas proviene en realidad de restaurantes y alimentos procesados. Esa es una nota muy, muy importante para tomar.

Porque cuando la gente está pensando en cómo puedo simplificar las cosas dietéticas que necesito hacer, una de las cosas más simples que puedes hacer es llevar tu cocina a casa y poder poner un poco de espacio en tu vida para la experiencia. de comida, ¿no? Estamos tan ocupados. Y hemos obtenido este modo en nuestros días modernos de que la comida sea rápida y esté en la mesa. Y nos olvidamos de la experiencia de disfrutar realmente del proceso de preparación y de nuestra propia comida.

Realmente muy poco de nuestra ingesta total de sodio proviene de la cocina casera, a menos que sea una comida casera tipo hamburguesa. Entonces, una regla de sodio, 'no' no es mejor que 'bajo'. Muchas veces, cuando a las personas se les diagnostica una enfermedad crónica, y todos nosotros hacemos esto, preguntamos qué podemos hacer. Y luego, el siguiente paso es que se nos diga, por ejemplo, lo que debe hacer es reducir la cantidad de sal que debe comer. Y lo que la mayoría de nosotros escuchamos no es cut back, escuchamos cut out. Y así, además de la ingesta de líquidos realmente alta, muchas veces vemos que las personas tienen lugares para la enfermedad renal y la enfermedad renal crónica, reducen su sodio muy, muy bajo.

Necesitamos sal para estar sanos. Y hay algunos estudios de casos interesantes en la literatura con personas que están en estas dietas muy, muy restringidas en sodio y cómo impactó en realidad elevaron sus niveles de potasio. Y necesitaban equilibrar esos electrolitos para llegar al lugar correcto.

Entonces, si ha estado sufriendo por la comida muy, muy blanda en casa, la ha eliminado por completo. Tal vez, considere cómo puede encajar, en pequeñas cantidades, en su dieta. Para nosotros, les daré un número aquí, pero definitivamente nunca hacemos menos de mil quinientos y vemos regularmente en los registros de las personas como menos de quinientos. Otra estrategia realmente simple cuando se trata de sodio es centrarse en alimentos integrales. Entonces, nuevamente, los alimentos procesados en restaurantes en los datos muestran más del 70%. De ahí proviene más del 70% de la ingesta de sodio.

Entonces, cuando se enfoca en los alimentos integrales, es decir, en lugar de sacar el arroz de una caja, digamos que va a cenar arroz, saca el arroz de una caja y tiene una mezcla de condimentos, usted hace su arroz del arroz y luego le agregas tus propias hierbas. O tal vez tiene frutas y verduras frescas o si no ha congelado y condimentado las verduras, pero se está enfocando en la fuente original de la comida. Los alimentos menos procesados realmente pueden reducir el consumo de sodio. A nosotros también nos encanta usar ajo.

Nos encanta usar limón, vinagre, condimento de algas marinas, soy un gran admirador de, ¿cómo es que olvidé su nombre? Su apellido es Nosrat , y escribió el libro Salt Fat Acid Heat, donde habla sobre cómo este sabor agrio realmente puede mejorar nuestros alimentos, a menudo lo usamos con una dieta baja en sodio para poder realmente mejorar sus alimentos. . Si nunca ha agregado solo un poco de limón o vinagre a un plato. Vea lo que sucede cuando lo hace, porque realmente puede cambiar todo el perfil de un plato y expandir los sabores con mucha sal adicional.

Tenemos algunas personas a las que les gusta usar algas, o los condimentos de algas marinas son muy, muy bajos en sodio, pero te dan esa experiencia de un salero . Además vienen con una muy buena base mineral que nos gusta.

Bien, hablemos de fluidos. Ahora, parte de la investigación definitivamente ha demostrado que los líquidos son una parte muy importante de la enfermedad renal poliquística. Ahora, hay muchas razones para eso. Pero en su mayor parte, nuestro objetivo es que nuestros pacientes consuman entre ochenta y cien onzas por día. Ahora bien, con cualquier cosa en el equilibrio de la salud es la clave aquí. Muy a menudo, nosotros, los humanos, queremos ser proactivos, queremos ser los mejores y hacer lo mejor que podamos. Y a veces, sabes que erramos el blanco, nos pasamos de la raya donde tenemos que ir, no tienes que hacerlo.

Más no siempre es mejor cuando se trata de ayudar. Y cuando se trata de nutrientes. Y cuando se trata de líquido. Realmente creemos que el fluido primario que es mejor es el agua filtrada realmente limpia. Esa es nuestra, ya sabes, fuente de agua preferida.

Incluso el agua del grifo de algunas ciudades puede ser un poco salada, algo a tener en cuenta. Alentamos a todos nuestros pacientes a eliminar las gaseosas y otras bebidas de jugo que tienen muchos edulcorantes artificiales o regulares. Es solo que no creo que haya otro propósito para ellos que no sea de vez en cuando como un regalo. Pero los edulcorantes artificiales, bueno, no son azúcar, pueden dañar tu intestino y los edulcorantes regulares solo van a llenar tu sistema de azúcar.

Así que tanto como sea posible. reducirlos puede ser muy, muy útil. Personas que necesitan un poco de sabor en su agua. En este momento me gustan mucho los minipaquetitos de lima verdadera o de limón verdadero, son muy, muy sencillos, no tienen azúcares como la lima cristalizada, el limón cristalizado. Y creo que tienen uno de toronja y uno de naranja, fue agradable agregarlo. A algunas personas les gusta hacer hojas de menta, o hacen pepino de menta, y pueden hacer una bebida con sabor muy agradable sin suerte. sin un montón de cosas añadidas, o colores u otras cosas que ponen allí.

La otra cosa que me gusta señalar aquí es recordar los electrolitos. Nuevamente, lo que vemos muchas veces es que las personas beben mucho líquido para la enfermedad renal poliquística o Kezar con tolvaptán.

Y luego hay problemas con los dolores de cabeza para que se sientan cansados, o ese tipo de cosas porque simplemente han perdido electrolitos, o les gusta hacer mucho ejercicio. Y no se enfocan en esa pieza de electrolitos, han reducido su consumo de sodio. Entonces, ya sea agregando un poco de sodio a la mezcla de MEK, tal vez tomando algunas gotas de minerales, pero recuerde que aún necesita esos electrolitos para equilibrar esa gran cantidad de líquido. Pieza tan realmente importante.

Creo que esto debe individualizarse. Hemos tenido algunas personas que han escuchado el número mágico de tres litros por día y eso es lo que buscan. Y simplemente no se sienten bien. Ahí. Y , por lo tanto , solo estamos retrocediendo un poco hasta llegar a un nivel cómodo y equilibrar esos electrolitos como médicos, sé que, al observar los laboratorios que analizan su ingesta dietética, se sienten mucho mejor. Entonces, mucho mejor. Definitivamente puede sobrehidratarse en algunas situaciones, aunque esta es realmente una estrategia importante para la dilución de los cristales de oxalato, es importante solo por cómo impulsa algunas de las vías que están involucradas con la progresión de la PKD. Más no siempre es mejor.

Muy bien, hablemos de los oxalatos. Aquí verás que no decimos comer un poco de dieta de oxalatos. Decimos: "Administrar, no obsesionarse con los oxalatos". El manejo oxálico se divide en tres pasos básicos. Por lo que sabemos en este momento, creo que en realidad hay tal vez un cuarto allí. Pero el número uno es que necesitas, obviamente, la cantidad que ingieres puede marcar la diferencia.

Pero digamos que comes, usaremos el alimento alto en oxalato más común, las almendras. Comes un puñado de almendras que bajan al estómago, las masticas y eso va al intestino. Y lo que sucede allí es que los oxalatos son, ya sabes, los alimentos que comienzan a descomponerse, los oxalatos en el intestino combinados con los oxalatos de calcio y el calcio unido se excretarían en las heces, el exceso de oxalatos se absorbería en el torrente sanguíneo y luego entra en tu orina. Entonces, el primer paso es capturar algunos de los oxalatos en el estómago con calcio. Lo segundo es equilibrar y hablaremos un poco más sobre cómo equilibrar el pH de la orina cuando se trata de que no se cristalice el oxalato y luego se elimine.

También hay algunas ciencias preliminares de que el intestino probablemente realmente afecta la ingesta de oxígeno. Entonces, hablemos de algunos de los más grandes que existen. Las espinacas, las almendras y las remolachas son algunas de las realmente grandes que vemos. Mucha gente dice, he estado, ya sabes, realmente me concentro en mi salud haciendo un batido verde todos los días, y están comiendo toneladas y toneladas de espinacas, o dicen, "Voy a hacer una dieta cetogénica.” Y les contaré toneladas del proceso, probablemente casi toda la comida cetogénica y procesada que hay, las barras, los bocados, luego las flores, todo ya con almendras. Y así, están poniendo una tonelada de almendras en su cuerpo. Y luego aparecen perlas en un montón de polvo y ese tipo de cosas. Entonces, nuevamente, la teoría detrás del manejo de Oxalic es que lo que estaban viendo en la investigación, aquí hay un túbulo en el riñón, ¿verdad? La orina pasa por este pequeño tubo aquí. Lo que están viendo es que puedes dejar pequeños microcristales, calcio y oxalato unidos, no en el intestino, donde puede salir en las heces, pero se unió a la orina, y estos pequeños cristales se alojaron en los túbulos. Y luego, para eliminarlos, los dos tendrán que expandirse y esa expansión del túbulo es lo que se cree que está impulsando esta activación de su proceso mTOR paso tres para esto, ya sabes, ayuda a crecer.

Entonces, respaldando eso, si puede eliminar la formación de cristales, que puede reducirse a no tener los oxalatos para empezar, y tener el pH correcto en su orina. Entonces, si no obtiene esta cristalización de este calcio y oxalato haciendo estos pequeños microcristales, entonces podría afectar la progresión de su enfermedad renal poliquística. Eliminar los oxalatos en sí mismo no va a reducir los quistes que vemos en algunos de los otros, ya sabes, ciencia emergente, pero puede ayudar a prevenir la progresión, lo que creo que es realmente, ya sabes, de mi lado, casi piensa como por qué no me gusta por qué no simplemente intercambiar algunos de esos alimentos

Entonces, nuevamente, sobre el manejo del oxalato, el calcio, una pieza realmente importante, obtenga algo de calcio, magnesio u otros minerales en su intestino para unirse con ese calcio o que se unan con los oxalatos y se excreten en sus heces. Número dos, consigue un poco de citrato, puedes limones, hay otros productos que también puedes utilizar. Y luego hidrátate para que tu orina quede diluida. Este es generalmente el más fácil para la mayoría de las personas porque se están hidratando, como locos por la enfermedad renal poliquística de todos modos, así que esa es una especie de estrategia de manejo de Oxalic.

Cuando se trata de encontrarme listas en línea, ¿cómo sé qué alimentos son altos y bajos en oxalatos? Hay como un bajillion de ellos por ahí. Y pueden asustarse mucho porque dirán, oye, como que este es rojo, y está muy alto y no te lo comas. nunca, nunca, nunca. Entonces, la gente sigue eliminando comida tras comida, tras comida. Lo que hace que los oxalatos sean complicados es que, en primer lugar, es realmente una ciencia inexacta, puedes hacer que los mismos alimentos se cultiven en diferentes lugares, y tendrán una cantidad de chocolate totalmente diferente.

Entonces, nos encontramos en un buen estadio de béisbol para nosotros, apuntamos cuatro para darle una perspectiva de alrededor de cien miligramos por día. Y eso nos ayuda a ver un alimento, por ejemplo, anacardos, y decimos bueno, como anacardos, o como, creo que son cincuenta miligramos por porción. Decimos mucho menos sobre la mitad de lo que debo comer en el día.

Entonces, voy a comer algunos anacardos, probablemente el 100% quiera agregar algo de calcio con eso. O tal vez hay algo un poco mejor. Entonces, no se parece tanto a las columnas *[Poco claro] [00:55:01]* que creo que son alrededor de doce miligramos. Entonces, mi objetivo para algunos de los más bajos no significa tener los más altos. Pero tiene que ser realmente, necesitaría comenzar a comprender cómo van a encajar en ese presupuesto oscilante. Creo que va a seguir apareciendo algo de ciencia emergente aquí con el intestino, como el intestino de una parte importante del manejo del oxálico también. Pero no tenemos suficientes, ya sabes, estrategias de aplicación en este momento sobre eso.

Bien, hablemos de plantas. Ahora las plantas son muy importantes porque son alcalinas. Entonces, me recuerdas hablando sobre el pH y de la orina cuando se trataba de la gestión de oxalato. Las plantas realmente ayudan a alcalinizar la sangre y nos ayudan a alcalinizar la orina y eso es realmente simple *[No está claro] [00:55:46]* no solo para la enfermedad renal poliquística, sino también para la enfermedad renal crónica.

Por lo tanto, incluir plantas en su dieta es tan increíblemente poderoso, sin mencionar la increíble cantidad de nutrientes que contienen que nutren nuestro cuerpo y ayudan a la química, el trabajo y la función de nuestro cuerpo y siguen funcionando. Por lo tanto, recoger más plantas es muy importante. Está delante de mí, están llenos de nutrientes. No puedo decir eso lo suficiente. Voy a repasar un par de plantas que realmente amamos.

Hay más que esto. Pero es realmente agradable comenzar a ver algunos alimentos que puedes comer mientras se debate sobre lo que no puedes, pero nos encanta la coliflor. Funciona muy bien para las personas que están haciendo dietas cetogénicas bajas en carbohidratos y, en mi opinión, también asado increíble. Amamos los pepinos, amamos la col rizada y los colores pueden ser realmente geniales. Diremos un consejo sobre esto porque creo que la col rizada puede secarse un poco, si solo la masajeas o la frotas un poco si vas a hacer una gran ensalada de col rizada, realmente puede suavizar esas fibras duras. y hacerlo un poco menos masticable.

Por así decirlo, amamos las cebollas, amamos casi todas las ensaladas, las calabazas, si eres jardinero, las calabazas van a aparecer si ya no están en mi jardín, porque no soy un gran jardinero. pero y yo estoy en Florida y simplemente surgieron cosas así en este momento. Pero esto es algo que le ocurrirá a mucha gente y podrías utilizarlo de muchas maneras excelentes para usar las calabazas, ya sea que estés haciendo los zoodles o los vayas a saltear.

Un montón de cosas geniales que puedes hacer. Amamos los pimientos, amamos el brócoli. Nos encantan las verduras como la rúcula. Entonces, muchas cosas buenas que puedes hacer allí. Bien, retrocedamos un poco. Estamos hablando de carbohidratos y enfermedad renal poliquística, el tema más candente y controvertido en el mundo de la PKD, en este momento, hablemos un poco sobre parte de la ciencia que surgió del laboratorio WHIMS, y lo que significa, y luego cómo puede pensar en cómo los carbohidratos van a encajar en su dieta.

Entonces, la mayoría de nosotros funciona con glucosa como combustible de nuestro cuerpo, eso es lo que ayuda a impulsar las células. Nuestros cuerpos también pueden funcionar con éxito con algo llamado cetonas. Entonces, las cetonas y los ácidos grasos, nuestro cuerpo los utiliza cuando no tenemos suficiente glucosa, es una especie de fuente secundaria de combustible. Pero nuestros cuerpos también pueden funcionar muy, muy bien con la cetosis, sus células van a reaccionar de manera un poco diferente.

Entonces, en la investigación de laboratorio de WHIMS, lo que vieron en los modelos animales, y nuevamente, todos sabemos, correcto, estos eran modelos animales, por lo que es necesario realizar un ensayo clínico en humanos. Pero esto es una ciencia tan importante como para pensar en el camino en los modelos animales. Lo que vieron es que cuando se eliminó la glucosa como fuente principal de combustible en el cuerpo, y nuestro cuerpo se convirtió para usar más cetonas, vieron que los quistes tenían esta inhibición de los quistes, por lo que los quistes realmente se alimentan de eso. azúcar y alimentarse de los carbohidratos. Y cuando quitas eso y no está disponible, nuestros cuerpos aún pueden funcionar con cetonas. Pero los quistes ya no pueden crecer porque no tienen esa glucosa.

Ahora, esta investigación pasó por un par de capas diferentes. Y es por eso que hay diferentes cosas que salen en las conversaciones ahora. Entonces, al principio, las ratas recibieron dietas hipocalóricas, es decir, dietas muy bajas en calorías. Y vieron que había una diferencia.

Y luego los investigadores inteligentes, los médicos, el Dr. Wines, las personas en sus laboratorios, miraron, está bien, bueno, ¿por qué? ¿Por qué las dietas hipercalóricas marcaron la diferencia para PKB? Y notaron que los animales estaban comiendo toda la comida de una sola vez. Entonces, luego intentaron ayunar, alimentación restringida en el tiempo. Si las ratas ayunan, y solo una vez al día, ¿qué pasaría? Y nuevamente vieron que había un impacto con el crecimiento del quiste.

Entonces, pensaron, bueno, tal vez las ratas están entrando en cetosis durante ese período de ayuno. Entonces, probaron las dietas cetogénicas, nuevamente, vieron que había un impacto. Y yo digo, ¿qué parte de las dietas cetogénicas marca la diferencia? Y fue entonces cuando probaron el beta hidroxi butirato, que nuestro cuerpo produce naturalmente en la cetosis. Y volvieron a ver que eso marca la diferencia.

Entonces, ¿tienes que hacer todas esas cosas para tener un impacto por ti mismo? No, no lo haces. La función central en este momento, tal como la entendemos, es poder producir algún tipo de beta hidroxi butirato en la escala celular más simple, pero también poder reducir los carbohidratos en la dieta. Creo que tiene mucho mérito. También utilizar esa glucosa en nuestro cuerpo con ejercicio creo que también puede ser realmente impactante.

Entonces, veamos cómo se ve esto en una estrategia de intervención. Una vez más, necesito hacer un prefacio de que no hay estudios en humanos sobre esto. ¿Es una actividad de alto riesgo participar en dietas bajas en carbohidratos o cetogénicas, hay mucho debate sobre la cetosis, no creo que realmente haya ningún debate? Reducir los carbohidratos puede ser útil. El ayuno para muchas, muchas personas se puede hacer de manera muy segura y efectiva. A veces hay algunas para las mujeres, necesitan tener cuidado con sus hormonas, pero muchas personas pueden tener éxito.

Entonces, hablemos de una dieta baja en carbohidratos o cetogénica. Este es el lado más antiguo. Entonces, una dieta cetogénica es en realidad 70 a 75% de grasa, una dieta baja en carbohidratos comenzaría a eliminar algunos de los alimentos básicos de fibra y aumentaría con algunas verduras. Y si consume un poco de grasa, no intentará que su cuerpo esté realmente en cetosis, sino que reducirá la cantidad de glucosa disponible que podría alimentar a esas células.

La cantidad de proteína que se obtiene, otro tema controvertido, realmente depende de la etapa de la enfermedad renal, no es la misma para todas las personas. Muy a menudo, lo que equiparamos en nuestra mente es que si bajo en carbohidratos, tengo que consumir alto contenido de proteínas, realmente alto en proteínas porque la etapa posterior de la enfermedad renal va a dañar los riñones de esa manera, porque nuestros riñones no pueden procesar ese nivel de carga. Si tiene un poco más de función renal, es posible que pueda manejar más, pero no creo que una dieta alta en proteínas, para cualquier persona que tenga alguna disfunción renal, sea útil.

Pero puede comenzar a concentrarse en las grasas saludables en su dieta, ya sea aceite de oliva o aguacates, o ya sabe, asegurándose de tener una buena, ya sabe, una buena cantidad de grasa con su comida. Usamos coco, usamos tahini que usamos. Solo parpadeando usaremos un poco de mayonesa, pesto como estos son buenas fuentes de grasa. Las aceitunas también son realmente increíbles.

Creo que para las personas que desean cambiar a una dieta baja en carbohidratos y definitivamente a una dieta cetogénica, un poco de control médico y algunos consejos son increíblemente útiles para asegurarse de que saben lo que realmente están buscando. Y, ya sabes, ¿cuál es el plan de por vida con esto? ¿Qué significará esto realmente?

Pero otras cosas que vemos, para las personas que están comenzando a cambiar a dietas cetogénicas o altas en grasas, algunas personas no toleran bien las grasas. Entonces, si no está seguro de cómo lo va a tolerar, es una buena idea hacer una o dos comidas muy ricas en grasas, comidas cetogénicas, tal vez no estemos apuntando a la cetosis, y ver cómo se siente con esos mil. Por supuesto, hay muchas estrategias para tolerar mejor la grasa.

Pero podría, le gustaría trabajar con un profesional en eso, pero definitivamente creo que hay muchas cosas que creo, para todos nosotros, ya sea que tengamos enfermedad renal poliquística o no, hay algunos beneficios en ser realmente considerado con qué tipo de carbohidratos estamos poniendo en nuestro cuerpo, especialmente con los azúcares simples, incluso si hay una cosa que podrías hacer, ya sabes, eliminar más el azúcar en nuestra dieta o las dietas son tan pesadas y azúcar en Estados Unidos, que puede tener un impacto masivo para usted y su salud.

Bien, un poco sobre el ayuno, el ayuno reduce el tiempo de alimentación restringida. Entonces, este puede ser un estilo de vida para probar mientras a la gente le encanta. Una vez que pasan los primeros dos o tres días, generalmente tenemos pacientes a los que no están acostumbrados, y esto describe una alimentación más restringida en el tiempo. Y si no están acostumbrados a tener este lapso de tiempo sin comer, tal vez les guste cenar siempre a las 6 de la tarde y luego tomar la merienda siempre a las nueve ya las once. Y se levantan y desayunan a las siete. No están acostumbrados a tener un espacio de tiempo en el que solo descansan. Comenzaremos con doce horas y luego, ya sabes, lo expandiremos de una a dos horas por semana a alrededor de dieciséis a dieciocho horas por día.

Una cosa que he notado mucho en algunos de los grupos de PKD que sigo es que parece haber esta glorificación de los ayunos más largos. Y solo desconfío de eso porque no creo que queramos robarle a Peter para pagarle a Paul. Y, por lo tanto, tenga cuidado con estas tendencias de hambre que enmascaramos es el ayuno, los períodos de ayuno prolongados no siempre son lo más saludable que se puede hacer. Haces los nutrientes en tu cuerpo para estar saludable y poder conocer todas tus funciones para funcionar, así que creo que la nutrición es un mejor objetivo que solo ayunar y puedes nutrirte muy bien, incluso cuando estás haciendo alimentación con tiempo restringido. o ayuno.

Voy a respaldar esto solo así, pero no la deja clara. Para algunas personas, intentar una dieta cetogénica puede ser una gran estrategia. Algunas de las investigaciones anecdóticas emergentes muestran que las personas tienen un impacto, no significa que eso sea lo único que se puede hacer. Y que puedes tener un impacto al hacer otras piezas.

Si estás en un espacio de tu vida en el que quieres probar eso, creo que deberías trabajar con un profesional. Hay, ya sabes, diferentes profesionales, hacemos un programa de formación para ellos. Y nosotros mismos hicimos bastante por usted, comprenda y aprenda cómo hacerlo de manera segura. Pero puede buscar profesionales que tengan experiencia con dietas bajas en carbohidratos o cetogénicas porque la PKD requiere cierta capacitación profesional para hacerlo de manera segura y precisa para los pacientes.

Pero esa puede ser una opción para algunas personas, hay algunas, ya sabes, las personas siempre preocupadas por sus niveles de lípidos. Y eso en sí mismo es otra conversación, pero las dietas cetogénicas en sí mismas no van a causar enfermedades cardíacas, en mi opinión profesional.

Ayunar, siento que mucha gente puede probar que si tiene muchos desequilibrios hormonales como mujer, tal vez comience muy lentamente con esto y asegúrese de estar nutriéndose y nutriéndose realmente bien en su período de alimentación con nutrientes de alta calidad. alimentos densos. Bien, hablemos de proteínas a otro tema controvertido. Las dietas cetogénicas y las proteínas tienen mucho debate en este foro de pacientes en particular, dentro de la comunidad profesional, es bastante aceptado en el mundo renal que una dieta baja en proteínas es mejor.

Parte de la investigación no ha demostrado que una restricción significativa de proteínas para la PKT en etapa superior haga algún tipo de diferencia. Etapas posteriores, creo que aún debe considerar el nivel de función del riñón y cuánto puede manejar. ¿Entonces, qué debería hacer? ¿Deberías ser vegano? ¿Puedes comer carne? ¿Puedes tener huevos? ¿Puedes tomar lácteos? Ya sabes cuál va a ser tu plan con respecto a las proteínas, hay muchos beneficios de aprender a hacer avanzar más las plantas en tus elecciones de alimentos.

Ahí, ya sabes, la carne puede encajar en las dietas de algunas personas, piensa que quieres recordar que también puede conducir un poco a esos niveles más altos de ácido úrico y una acidez más alta o alcalina en la orina. Pero puede tener un lugar y una gran cantidad de dietas de personas. Es una buena idea saber cuál va a ser su objetivo personalmente. En mi opinión, las dietas populares como la a prueba de balas son realmente bastante altas en proteínas. 1,5 a 1,7 gramos por kilogramo o apuntamos más a una normalización de proteínas como punto ocho a uno gramos por kilogramo.

Algunas personas tienen un poco más de margen de maniobra y otras no. Si sus enfermedades renales están en una etapa avanzada, querrá ser especialmente consciente. Uy, lo siento, de la cantidad de proteína que tiene. Creo que los huevos pueden ser una excelente opción para muchas personas a las que usamos pescado, les encanta el pescado graso por la grasa extra.

Para algunas personas que no están haciendo dietas cetogénicas, puede incluir lagunas en su dieta, lo que puede ser excelente. Algunas de las marcas de tofu no tienen un alto contenido de oxalatos. Y esa puede ser una buena opción si quieres tofu. No para todos, pero a mucha gente le gusta. Algunas lecherías, no todo el mundo, no todo el mundo tolera los productos lácteos, pero sabes que una leche de muy buena calidad también puede encajar en la dieta de muchas personas. Un par de nuestros alimentos favoritos que usamos regularmente en nuestro plan de nutrición pueden ser huevos y pepitas, moras, clementinas, productos de coco. Nos encanta el salmón, y los limones y las limas o los cítricos, los rábanos, las aceitunas, el aguacate, esos son algunos realmente grandes que nos encantan. Vaya, espera un segundo, nos estamos adelantando.

Entonces, espero que vea que hay muchos alimentos hermosos y coloridos que puede tener, todos estos a su manera están llenos de nutrientes y son muy densos en nutrientes. Bien, entonces hablemos de, ya sabes, un par de habilidades prácticas sobre cómo puedes traer todo esto de vuelta a casa. Eso es una especie de descripción general de la estructura dietética. Si te sientes abrumado, piensas, bueno, son como seis cosas que tengo que hacer.

Porque escribí siete pero a dos de ellos se le añadieron más plantas. Simplemente elija uno, elija bien uno que probablemente ya haya dominado el sodio que mucha gente tiene, así que tal vez elija el otro agregando más plantas en su dieta. ¿Cómo puedo hacerte saber más verduras en el almuerzo y la cena o incluso en el desayuno? Voy a poner verduras en el desayuno. Una gran cantidad de vegetales de países para el desayuno es genial.

Entonces, hablemos de construir un molino compatible con PKT. Entonces, primero, elija sus verduras o frutas, elija algunas grasas saludables y luego elija una proteína. Creo que puedes priorizar las proteínas vegetales sobre otras proteínas. La mayoría de nosotros cuando pensamos en, "Oye, ¿qué voy a comer?" De manera predeterminada, automáticamente colocamos el número tres en primer lugar. Oh, voy a comer pollo, voy a comer huevos. Como si estuviéramos construyendo al revés. Si quieres elegir tu verdura o fruta primero, qué verdura voy a incluir en esta comida de hoy.

¿Qué me encanta torturarte con verduras? que es lo que realmente amo. El brócoli es mi ensalada favorita, mi favorita. Ya sabes, estos son mis favoritos, cualquiera que sea, todos tienen su propio vegetal, es decir, su maíz favorito no es un vegetal, solo como nota al margen.

Entonces, de nuevo, ensalada, elija algunas grasas realmente saludables. Si estás preparando una ensalada, sería un buen aderezo con mucho aceite de oliva, tal vez algunos aguacates, nueces y semillas, y luego elige una proteína vegetal. Este es un ejemplo de tofu, que podría ser también queso. Estoy seguro de que puede. Además, no sé qué más podría verse como malvaviscos. Pero los malvaviscos no son una proteína. Así que eso no son malvaviscos.

Este es un ejemplo de una comida increíble que creemos que sería realmente nutritiva para muchas personas. Puedes ver que tiene algunas buenas nueces y semillas. Y los verdes profundos solo calamares, usa eso. Mime en la parte superior realmente buena, hermosa comida balanceada, toneladas de nutrientes en ella. Obviamente, no quiere decir que si la mesa de alguien se ve así, cuando comen, alguien tiene muchas cosas que limpiar. Pero esa es una comida hermosa, hermosa, hermosa.

Nos encanta hacer sopas, nos encanta hacer platos de salmón con verduras, muchas de las personas con las que trabajamos, les gusta mucho la simplicidad de como el salmón con una verdura que funciona muy bien para ellos. Pero realmente enfatizar esa parte de la planta es muy, muy poderoso.

Entonces, ¿cómo se crea un plan de comidas? Y recibimos muchas solicitudes de ¿puedes crear? Solo necesito un plan de comidas como solo dame un plan de comidas. Y solo haré eso porque solo quiero saber que estoy a salvo y que todo va a estar bien. Acabo de hacer un ejemplo rápido aquí. Pero si realmente quiere controlar cómo poner alimentos y alimentos nutritivos en su vida, dedique un poco de tiempo semanalmente, honestamente, probablemente solo de diez a quince minutos. La mayoría de las personas tienen desayunos y almuerzos que son una especie de dos para ellos, los usan regularmente. Si no lo hace, simplemente comience con una comida, ¿verdad? Lo que va a ser un par de ir a desayunar que realmente me gustó y enfocarme en aprender qué es eso, ya sea cocinarlo o ya sabes, cualquier tipo de comida que vayas a usar. Pero entrar en el modo de este siempre es mi desayuno, y realmente me gustó hacer esto para el almuerzo y luego puedo probar cosas diferentes para la cena? ¿O puedo probar cosas diferentes para el almuerzo? Enumerar tus comidas es una buena idea, ¿verdad?

Entonces, sé que vamos a hacer para el lunes salmón, para el martes vamos a hacer como en nuestra casa, las llamamos súper ensaladas. Hacemos ensalada y luego conseguimos un montón de aderezos que cada uno hace por su cuenta. Miércoles vamos a hacer tacos y jueves y viernes. No voy a cocinar más esa semana.

Por lo tanto, coma nuestras sobras de tacos y tal vez tengamos una ensalada de tacos una noche diferente y luego obtenga un buen formato de lista de compras crítico y use las sobras que pueden ser un ejemplo rápido muy, muy poderoso aquí, sin embargo, de cómo podría verse esto en un tipo de enfoque más cetogénico. Ya sabes, sémola de coliflor con queso, yogur de coco, parfait, pan de lino, hummus, sándwich de aguacate, creo que hay algo más aquí aparte. no puedo verlo Tal vez algunas bombas de grasa y luego esta comida trampa puede ser realmente increíble.

Oye, consejos para comprar comestibles. No tiene que ser sencillo. No tiene que ser caro. Manténgalo simple y centrado en los alimentos integrales. Cuanto más utilice alimentos procesados, más aumentará honestamente su factura. Internet es tan poderoso y tan útil para encontrar algunas recetas simples si eres como hombre, los pepinos son mis favoritos, ¿cuáles son diez excelentes recetas de pepino y luego puedes cocinar una de esas esta semana, obtener calcio de buena calidad? fuentes de buena calidad ya sabes, tal vez eso es un yogur o un poco de las semillas de sésamo. Si no toleras los lácteos, esa puede ser otra buena opción.

Evite los alimentos procesados y azucarados. Busque esos azúcares ocultos. Están como en todas partes. Lea sus etiquetas para el sodio. A veces, todo lo que hace es intercambiar productos y obtendrá mucho menos sodio. Uno común recibirá a las personas atrapadas en el sodio y tal vez no sea un gran problema si no está comiendo mucho, serían los aderezos para ensaladas.

Uno de nuestros trucos es que podemos tomar un aderezo para ensaladas que nos guste. Realmente me ha gustado mucho la cocina primal o la Así que me voy a olvidar de la otra marca. Creo que es 'Enjoy Life', pero usan aceite de aguacate como base. Entonces, Kensington es bastante bueno. Y usaré un poco de eso. Y luego pondré aceite de oliva extra encima para ese aumento extra de grasas buenas y saludables. Me gustó mucho la marca de California de aceite de oliva; tiene un conteo de polifenoles bastante alto.

Bien, entonces todos pueden comenzar. Al pasar un poco de tiempo cocinando algo nuevo, cada uno de nosotros puede devolver la comida a un lugar donde la veamos como alimento y como algo que puede entrar en nuestra vida. Incluso si odias cocinar. Puede encontrar alimentos simples que puede llevar a la mesa que no necesitan mucha preparación. Tal vez sean, ya sabes, moras, no hay necesidad de hacer nada más que lavarlas. Las ensaladas son lo más fáciles que puedes conseguir. Y esas pueden ser algunas cosas realmente simples.

Bien, entonces pasos de acción rápidos y luego pasaremos a las preguntas. Veo diecinueve mensajes nuevos en el chat. Y eso es un montón de preguntas. Entonces, un par de aclaraciones simplifican el sodio. Recuerde, no es mejor que bajo, puede tomar un poco si está rastreando un blog de alimentos, puede aspirar a alrededor de, ya sabe, mil quinientos a dos mil trescientos miligramos por día. Las personas que están haciendo más enfoques cetogénicos, es posible que necesiten un poco más porque definitivamente perderá una gran cantidad de sodio y cetosis Llene el control de líquidos, no se obsesione con los oxalatos si al menos puede identificar las espinacas y las almendras en tu dieta y la remolacha, como esos tres grandes. Ese es un gran lugar para comenzar y comience a incluir algunas fuentes de calcio con su comida, elija más plantas, los carbohidratos pueden ser muy útiles, obtenga un buen plan de proteínas. Y luego creo que esas son algunas piezas realmente enormes y creo que copié y pegué esta línea aquí. Pero el concepto aquí es que usted quiere priorizar hacer esto y hacer un poco de planificación de comidas cada semana.

Verá si solo aborda una comida a la vez, practique el almuerzo, la cena, los refrigerios, busque opciones, algunos de los sitios web en línea en los que puede encontrar muchas soluciones para nosotros como dietistas esto más allá de los dietistas Odio la comida planificación. Pero para nosotros, trabajamos con personas con PKD. Siento que es una gran experiencia de aprendizaje sentarse y hablar sobre lo que vamos a comer, no principios vagos como el sodio, sino como, ¿qué va a hacer nuestro desayuno? parece. Y pensemos en esto juntos y realmente aprendamos juntos para que puedas ser el campeón de tu propia salud.

De acuerdo, desde ADPKD, por supuesto que puede ingresar a ese registro. Y luego me encantaría responder preguntas en este momento, voy a abrir el chat. Estoy un poco asustada porque eran veinticuatro. Pero haré todo lo posible para superarlos lo más rápido que pueda. Y espero no haber hablado demasiado rápido. Tiendo a hablar un poco rápido.

Bien, preguntas sobre, “¿Fluidos o aguas con gas que no son edulcorantes, azúcar y cero calorías? ¿Sientes que esto es igual al agua limpia?” Entonces, si solo está hablando de aguas tipo seltzer, o simplemente donde simplemente agregaron carbonatación, creo que pueden funcionar para muchas personas. Quiero decir, creo que el agua real es obviamente la mejor, pero puedes incluir eso con seguridad.

“ ¿Está bien usar ácido cítrico como sustituto de la sal en lugar de algas marinas?” Buena pregunta. No he usado eso en mi comida. Pero no veo ninguna razón por la que no puedas poner un poco de ácido cítrico en tu comida. Tuve un paciente en el que no querían hacer tantos limones en sus dietas. Compraron como cinco libras; ambos eran científicos también. Pero compraron una bolsa de cinco libras de ácido cítrico para usar en su vida diaria y eso fue lo que hicieron.

Entonces, veamos. “¿Puedo tomar una taza de chocolate caliente o un batido con semillas de cacao una vez al mes durante mi período? Solía beber cacao tres veces al día”. Esas son preguntas muy, muy específicas. Las preguntas realmente específicas sobre cómo encajo este alimento favorito en mi dieta son excelentes para hablar con un dietista sobre su caso individual. Es mucho lo que se trata de ese equilibrio, por lo que generalmente hay un lugar para cada cosa y tuve un paciente y realmente comenzó a extrañar los panqueques y pasó como todo lo que estaba haciendo un enfoque cetogénico, realmente extrañaba los panqueques, pero todo las mezclas eran, tenía almendras en él y él dice que lo acabo de hacer como si solo comiera panqueques como una o dos veces al mes y eso me encanta y él hizo una fuente de calcio realmente buena y probablemente no será una elección perfecta, pero la perfección no es igual al progreso .

Y eso funcionó para él, ya sabes, un plan para incluir panqueques. Veo que tenemos otro jardinero en la mezcla. Probablemente podría aprender mucho para mí. Mis jardines están un poco tristes. "¿Puede reafirmar la razón por la que los oxalatos son problemáticos y la PKD en el sentido más simple?" Los oxalatos son un problema para la PKD porque crean microcristales en la orina.

Y en la investigación en este momento, lo que creen es que esos microcristales hacen que los túbulos renales se expandan y que la expansión de los túbulos renales impulsa, activa algunas vías y eso impulsa el crecimiento de quistes. Y es por eso que potencialmente hay algunos problemas con los oxalatos. Los oxalatos son nuevamente una ciencia emergente, no solo en PKD, porque existe un vínculo muy fuerte con el intestino. Y eso no está totalmente desarrollado. Entonces, como una especie de, supongo que dirías un tipo de estrategia de seguridad primero, mientras exploramos esto es que nos hemos reducido a, ya sabes, una dieta controlada excelente.

¿Dónde encuentra nutricionistas enfocados en PKT? Si es así, hay un par de lugares donde puede buscar los nutrientes de Santa Bárbara que producen cetocítricos, tienen una base de datos en su sitio web. No tengo una afiliación financiera con ellos. Pero colaboramos estrechamente porque ambos están realmente interesados en la cetosis y en cómo eso mejorará la nutrición de las personas con PKD.

Tienen una buena base de datos allí. La otra cosa es que puedes ir a la Fundación Nacional del Riñón. Creo que es, CKDRD. o no, es kidd.org/ckdrd , hay una larga lista de dietistas renales allí, no todos son específicos para la PKD, hay una cantidad realmente pequeña. Pero si encuentra a alguien local con quien se junta y quiere trabajar, puede preguntarle si estaría dispuesto a recibir más capacitación.

Y también depende del ángulo que vayas a adoptar. También puede preguntarles si están familiarizados con la enfermedad renal poliquística y luego, ya saben, los está contratando. Entonces, si dicen que no hago dietas cetogénicas, y eso es lo que quieres hacer, es posible que debas buscar a alguien más o decir: “¿Estarías dispuesto a aprender? ¿Podemos trabajar juntos en esto? Conozco a mi grupo, somos mentores, muchos dietistas, tienen sus propios pacientes, y simplemente los asesoramos a través de sus pacientes, y se capacitan a través de nosotros y transmiten parte de esa capacitación inicial a sus pacientes. “¿Cuál es su opinión sobre los productos lácteos? ¿A qué debemos apuntar?” Esta es una buena pregunta. Es realmente muy diferente para algunas personas, hay bastante sensibilidad a los lácteos, me he dado cuenta. Pero si no tiene uno, generalmente busco una fuente láctea con la mayoría de las comidas, porque tiene ese calcio para unir los oxalatos en la comida. Y creo que eso puede funcionar para mucha gente. Creo que debería centrarse en los productos lácteos de calidad que no contienen tantas hormonas. Pero quiero decir, esa es una pequeña opinión personal.

“¿Con qué frecuencia debe ayunar en una semana?” Nuevamente, esta es una decisión realmente individualizada basada en su estrategia general. Diferentes personas tienen diferentes objetivos con el ayuno, a algunas personas les gusta hacerlo todos los días, simplemente se convierte en parte de su rutina habitual. Algunas personas lo harán, por ejemplo, si van a hacer un ayuno intermitente real, tendrán como un día a la semana para ayunar o, ya sabes, algunas personas lo harán una vez al mes. Entonces, es muy, muy diferente.

"¿La dieta cetogénica afecta negativamente a alguien que también tiene una enfermedad cardíaca?" Gracias por hacer esta pregunta. Las dietas cetogénicas altas en grasas, y tradicionalmente, siempre hemos pensado que las dietas altas en grasas conducen a enfermedades del corazón, ¿verdad? Eso se llama la hipótesis del corazón gordo es una hipótesis. Es realmente interesante, desde mi punto de vista, también tratamos con muchas dietas muy basadas en plantas. También hemos utilizado mucho las dietas veganas en nuestra práctica.

Y si nos fijamos en la comunidad cetogénica y la comunidad vegana, y nos involucramos en ambas, ambas dicen exactamente lo mismo: ayuda a las enfermedades cardíacas ayuda a las enfermedades cardíacas, y ambos grupos obtienen un impacto de ello. Así que no, no creo que una dieta cetogénica en sí misma conduzca a un mal resultado para la enfermedad cardíaca.

Creo que debes ser inteligente con el tipo de grasa que usas. Y hay algunas personas que están genéticamente predispuestas a no tentar bien su grasa, y en algunos casos, una dieta cetogénica no les va a ir bien. Tenemos personas, por otro lado, que pasan a una dieta cetogénica y su perfil de lípidos mejora. Simplemente mejora. Solo tiene que entender que los primeros, especialmente los noventa días en una dieta cetogénica, los lípidos de todos suben y luego bajan y se estabilizan, o casi todos .

“Me dijeron que me mantuviera alejado de las grasas saturadas, ¿el coco alto en grasas saturadas no puede hablar un poco de eso?” Gracias. Buena pregunta también. Entonces, nuevamente, otra pregunta muy, muy controvertida en torno a las grasas saturadas en sí mismas. Usamos bastante el coco y tenemos gente con mucho. Quiero decir, si fuéramos a vincular la grasa a los lípidos con excelentes perfiles de lípidos, creo que tiene un lugar para mucha gente.

Dicho esto, como una práctica avanzada, nos dedicamos a la nutrigenómica y algunas personas genéticamente no procesan algunos de los esteroles vegetales y tampoco procesan muy bien algunas de esas grasas saturadas. Y no es general, no se puede decir que los humanos que comen grasas saturadas van a tener enfermedades del corazón. No es cierto y, sinceramente, no se ha probado realmente con una gran investigación.

Sin embargo, hay algunas personas en las que eso podría ser un riesgo. Y entonces, ya sabes, a medida que lo incorporas, observarás tus laboratorios y verás dónde caes. La grasa en sí misma no es exclusiva de la fibra; en mi opinión, realmente se necesita una dieta alta en fibra para ayudar a equilibrar parte de esa grasa. “Está bien, ¿qué pasa con los tomates? En caso de que se limiten a que se limiten.

Entonces, tomates y muchos alimentos. Cuando busca en Internet y es como la mejor dieta para la enfermedad renal, verá que primero aparece un par de sitios web de salud, correo de línea de salud, y lo que tendrán allí son los diez o quince alimentos principales que debe evitar si tienen enfermedad renal, y luego la lista de cosas como tomates, papas, naranjas, todas estas cosas diferentes. Esa información es directa y precisa, lo que están basando la mayoría de estas listas en nuestras percepciones anticuadas de que una dieta renal, entre comillas, es una dieta baja en potasio, fósforo y sodio, como empaquetarlo todo en una pequeña caja. Eso no es necesariamente cierto que la nueva ciencia muestra que el potasio está dirigido a las personas. Por lo general, los tomates terminan en una lista de donativos porque se consideran un alimento con alto contenido de potasio. Pero mucha gente tiene margen de maniobra con el potasio. Es muy individualizado. Algunas personas pueden incluir tomates muy bien en su dieta.

Bien, veamos, "¿Hay una receta en Ren.Nu para bombas de grasa de coco y vainilla?" No lo sé, no lo sé, para decirte la verdad. Pero podrías, creo que podrías buscarlo en Google. Y podrías encontrar uno bastante bueno. Quiero decir, en el programa Ren.Nu real , sí, tenemos un montón de recetas que utilizan nuestros participantes, y está ahí, en el sitio web como un obsequio. No recuerdo si está en la descarga, hay una descarga gratuita en el sitio web, un plan de alimentación de tres días que tiene un montón de recetas. No recuerdo que esté ahí. no creo que lo sea Sin embargo, creo que las bombas Blackberry Bliss son mis favoritas que están ahí.

Veamos, “Evito la soya por completo debido a mi enfermedad poliquística del hígado que la mayoría de los pacientes con PKD tienen demasiadas hormonas vegetales que interfieren negativamente con el estrógeno. ¿Sigue siendo precisa esta información? Esta es una buena, buena pregunta que hemos abordado muchas veces.

En realidad, exploré esto con un especialista en hormonas porque se ponen nerviosos al usar lino. Y, ya sabes, el metabolismo del estrógeno en sí mismo, al igual que los oxalatos, no es una línea recta en la ingesta igual a la producción del metabolismo del estrógeno se reduce en gran medida a cómo funciona el hígado que se reduce a la salud intestinal.

Por lo tanto, no creo que se pueda decir exclusivamente que la soya provocará un aumento en el estrógeno y generará, ya sabes, quistes hepáticos. Dicho esto, tampoco sé si hay mucha investigación en esa área.

Si está feliz sin soya, entonces es probable que la excluya si necesita encajarla aquí y allá. Puede estar bien también. Yo no, simplemente no creo que haya mucha exactitud que yo sepa en el metabolismo hormonal en sí. No es una línea recta como eliminar el lino o eliminar la soja. Incluso algunos de los especialistas en hormonas. No siempre hagas eso. Pero algunas personas también, a modo de anécdota, han notado que se sienten mejor de esa manera : "¿Necesita que su nefrólogo le realice un panel hepático cada seis semanas para hacer ceto con enfermedad poliquística del hígado? No, no lo necesita. Y no tenemos a nadie que haga eso.

“FYC para la pregunta sobre enfermedades del corazón. Tengo un cliente que tuvo una dieta cetogénica de alimentos integrales de triple bypass durante un año y le fue muy bien”. Y entonces, Aaron dejó caer un enlace aquí. Gracias, Aarón. Aaron's es nutricionista en Suiza y es increíble. Ella es Ella es realmente asombrosa. Gracias por dejar caer en ese artículo, Aaron.

Lisa, "¿Cuáles son las mejores proteínas vegetales ceto bajas en oxalato?" Wow, esta es una pregunta muy amplia, muy buena. Diré que en nuestros planes de comidas, usamos tofu. Usamos algunas nueces y semillas que realmente gustan de las pitas. Nos gusta usar algunos de los yogures y algunos, quiero decir, el yogur y el queso no son de origen vegetal, pero también los usaremos como una opción no ordenada. Pero en las proteínas vegetales principalmente se inclinan hacia como si fueran pesadas en una proteína, más bien un tofu o una proteína tipo mantequilla de semillas o nueces. Es difícil para una dieta cetogénica incluir muchas lagunas, que es el otro valor predeterminado de la proteína. Y simplemente no hacemos tantos porque la gente preferiría usar sus carbohidratos en otro lugar. Y aunque los frijoles son buenos, esa no es su primera opción.

“No puedo tener lácteos”- ¿qué? Tenemos cinco minutos, ¿verdad? Bueno. Enfriar. Gracias. Para ese recordatorio, ataremos las cosas aquí en un momento. “¿Qué sustituto lácteo a base de plantas? ¿Recomienda que tengamos mucha gente a la que le guste la leche de linaza? Si está buscando leche, tenemos mucha gente a la que le guste el yogur de coco. Si está buscando yogur, solo tenga cuidado con esos pequeños y furtivos aditivos de fosfato. Ponen el yogur de coco, nuestros batidos de proteína de suero, está bien, muy individualizados para la persona y la cantidad de proteína que tienen. Entonces, la gente puede encajar eso. A ver, ya comencé, ya respondí sobre encontrar un especialista en nutrición que se centre en PKD.

Entonces, nuevamente, puede ir a los nutrientes del banco de arena. Mi grupo es obviamente especialistas en PKD, pero de lo contrario, solo necesita preguntarles, ¿verdad? Llámelos en su área, mire el sitio web de NKF. ¿Trabaja con personas con PKD? Y luego debe hacer un seguimiento de lo que hacen si están siguiendo una dieta renal convencional. Eso puede no ser lo que quieres hacer. Hay un espectro muy amplio de cómo las personas practican con PKD. Entonces, ya sabes, de nuevo, los estás contratando, conduces el barco, ¿qué quieres lograr?

¿Y qué resultado quieres? ¿Qué fuentes de proteínas altas en ácido? Carne. Pero no estoy en contra de la carne. Muchas veces se confunde porque promovemos un enfoque cetogénico centrado en las plantas, lo utilizamos en nuestra práctica, es ceto vegano y nos gustan las carnes en contra de nuestras reglas. Y eso no es cierto. Lo utilizamos. Quiero decir, solo en nuestro protocolo central con el que comenzamos, usamos huevos y pescado. Y, ya sabes, comenzamos a considerar agregar un poco más de pollo.

Y entonces, hay, ya sabes, hay diferentes maneras en que puedes encajar eso. Pero hemos tenido algunas personas que son veganas éticas, con PKD realmente quieren participar en un protocolo, y hemos podido obtener algunos buenos resultados un poco más difíciles. Pero ya sabes, hay un equilibrio para asegurarse de que no se apodere de tu vida.

Mi dietista me dijo que te preguntara sobre el cacao porque estamos ciegos usando Google y solo me estoy impacientando. Entonces, solo haz que se comunique conmigo. No digo que sea una conversación bastante individualizada. Bueno. Voy a escribir cosas que solo tenemos dos minutos. Lo siento mucho. No pude llegar a cada una de sus preguntas. Si desea comunicarse conmigo si tiene más preguntas, puede comunicarse con nuestro servicio de asistencia y ellos me enviarán las preguntas. Si no es una cuestión de nutrición individualizada. Estaré feliz de responderlo rápidamente. No soy el más rápido en responder a los correos electrónicos, a veces le doy la palabra a alguien de mi equipo, pero haré lo mejor que pueda. De lo contrario, por supuesto, le recomendamos que reserve una cita.

Y estamos muy bien conectados en el espacio de dietistas. Estamos felices de conectarlo con alguien en su área que sabemos que tiene, quiere ver PKD un poco diferente pero me encantaría PKD ¿nuestro sitio web tenemos un ceto y bajo en oxalato específico en nuestro blog, puede buscarlo y encontrar algunas de esas recetas enfocadas en plantas. Así que puede ser un buen recurso para ti y luego renovar. Hemos estado involucrados con ese programa. Es una organización separada, pero somos muy afortunados de estar involucrados. Y luego, por supuesto, puedes seguirnos en las redes sociales.

Bien, gracias a todos por permitirme estar aquí hoy. Voy a seguir adelante y detener mi parte. Una vez más, me disculpo por no haber podido responder a todas sus preguntas, pero sé que tiene toneladas de sesiones increíbles a las que poder acceder. Y gracias de nuevo y para aquellos de ustedes que están aprendiendo y avanzando probando cosas nuevas. Es decir , usted es un pionero de la PKD porque sus médicos y otros profesionales médicos están viendo cómo eso nos ha impactado y pueden devolverlo a sus pacientes.

Y todos somos pacientes y profesionales implicados. Es un esfuerzo de colaboración llegar a soluciones y, ya sabes, es un momento realmente emocionante para poder abordar esto. Siento que hay opciones ahora. Entonces, gracias nuevamente a todos por permitirme unirme a ustedes aquí hoy y espero que haya sido valioso.

Krystn Kuckelman: ¡Gracias!

Jessianna Seville: Gracias Krystn por permitirme estar aquí hoy.

Krystn Kuckelman: ¡Eso fue tan maravilloso! Guau. Eso fue genial. Y disculpe mi pequeño error, pero creo que todo salió bien.

Jessianna Seville: Oye, está bien. Eso fue un poco de calentamiento antes de la carrera, ¿verdad?

Krystn Kuckelman: Me emocioné demasiado. Y muchas gracias y voy a parar la grabación. Gracias.

Jessianna Seville: No necesitarás nada más de mí. ¡Adiós!

Krystn Kuckelman: ¡Gracias!

*[Finaliza el audio]*