



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W PRZEWLEKŁEJ NIWYDOLNOŚCI NEREK

1. Pamiętaj, że podstawą diety jest kontrola zawartości w diecie białka, sodu, fosforu oraz potasu. Dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek.
2. Nie zapominaj jednak o odpowiednim zapotrzebowaniu energetycznym, które powinno wynosić ok. 2000-2500 kcal.
3. Spożywaj ograniczone ilości białka w zależności od poziomu mocznika i kreatyniny w osoczu krwi oraz tzw. klirensu kreatyniny, czyli przesączania kłębuszkowego (GFR). Zbyt duża ilość białka powoduje nadmierne obciążenie nerek, co przyspiesza proces choroby.
 - W diecie o zawartości **60 g białka** przy spożyciu **pieczywa niskobiałkowego** możesz spożyć 400 ml mleka chudego, 50 g chudego twarogu, 1 jajko i 50 g mięsa gotowanego (80 g surowego), (1 jajko można zamienić na 25 g mięsa gotowanego).
 - W diecie o zawartości **40 g białka** przy spożyciu **pieczywa niskobiałkowego** możesz spożyć 200 ml mleka chudego, 50 g chudego twarogu i 1 jajko lub 50 g mięsa gotowanego (80 g surowego).
 - W diecie o zawartości **20 g białka** przy spożyciu **pieczywa niskobiałkowego** możesz spożyć 200 ml mleka chudego, 25 g chudego twarogu lub 1 jajko lub 25g mięsa gotowanego (40 g surowego) z drobiu, ryb, cielęciny.
4. Najlepszym źródłem będą białka pełnowartościowe zawarte w chudych mięsach (chudy drób b/skóry, chuda wołowina, ryby: dorsz, sandacz, a także jajka – białko jaj. Pamiętaj, że mięso to również doskonałe źródło żelaza hemowego, które łatwo wchłania się do organizmu, co szczególnie ważne jest w niewydolności nerek, gdzie wchłanianie żelaza jest zaburzone. Mimo niewielkiej ilości białka winno być rozłożone na 3 główne posiłki.
5. Ogranicz spożycie soli kuchennej dodawanej do potraw jak również tej występującej w produktach. Coraz gorzej pracującym nerkom trudno jest ją wydaląć. Nadmiar sodu powoduje zwiększenie zatrzymania się wody w organizmie, wywołując zwiększone pragnienie, obrzęki i nadciśnienie. Unikaj gotowych dań, również zup i sosów w proszku, marynat, przetworów mięsnych, serów żółtych, produktów wędzonych, kiszonek, gotowych przekąsek jak chipsy, przypraw typu Vegeta, kostek rosółowych, pokarmów z długim terminem ważności. W miarę możliwości sam/sama przygotowuj potrawy, nie dosalając ich—(zamiast kupować wędliny, upiecz mięso, ugotuj lub przygotuj w szynkowie, zmniejszając przy tym dodatek soli).
6. Zastąp sól przyprawami takimi jak: natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, bazylija itp. Pozwoli to na poprawę smaku potraw i zachęci do ich spożywania.
7. Ogranicz spożycie fosforu, ponieważ chore nerki mogą nie być w stanie usunąć go w wystarczającej ilości z krwi. Przy wysokim stężeniu fosforu może się on gromadzić w połączeniu z wapniem w sercu, mięśniach i naczyniach krwionośnych. To z kolei może prowadzić do odwapnienia i osteoporozy. W tym celu zdecydowanie zmniejsz spożycie, a najlepiej wyeliminuj z diety śledzie, ryby drobne, zjadane z ośćmi, ryby wędzone, konserwy rybne, podroby (wątróbka, nerki, serca), paszety, konserwy, żółtko jaj, wędliny – szczególnie kabanosy, mielonki, szynkę konserwową, grzyby, rośliny strączkowe (fasola biała, groch, soja), napoje zawierające kwas fosforowy np. coca-cola, produkty zbożowe z pełnego przemiału (pieczywo razowe, kasza gryczana, kasza jęczmienna,



makarony, otręby pszenne). Spożywaj pieczywo pszenne, niskobiałkowe, skrobię ziemniaczaną, bułki pszenne.

8. Nie wykluczaj z diety przetworów mlecznych takich jak naturalny jogurt, naturalny kefir, zsiadłe mleko, sery twarogowe, które mogą stanowić dodatek nie tylko do pieczywa ale również do potraw przyrządzanych na gorąco. Produkty te pomimo, że zawierają dość duże ilości fosforu, są jednocześnie bogatym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia. Zrezygnuj z serów żółtych, pleśniowych, topionych, bryndzy.
9. Jako dodatek do pieczywa stosuj również dżemy, powidła, marmolady, miód.
10. Przy niewydolności nerek ogranicz spożycie potasu, który niestety w dużej ilości występuje w warzywach i owocach, sokach. Uważaj szczególnie na awokado, banany, morele, śliwki suszone, pomidory (szczególnie koncentrat pomidorowy, ketchup, sos pomidorowy), nasiona roślin strączkowych, ziemniaki. Zawartość potasu możesz zmniejszyć płucząc, mocząc, gotując i odlewając kilka razy wodę z ziemniaków. Nie zawsze jednak jest to konieczne. W niewydolności nerek z prawidłowym GFR i we wczesnej przewlekłej niewydolności nerek większość chorych powinna stosować dietę bogatą w potas. Jest to związane z utratą potasu z powodu zwiększonej ilości oddawanego moczu.
11. Bez obaw spożywaj kapustę, brokuły, kalafior, czerwoną paprykę, cukinię, bakłażany, czosnek, cebulę, szparagi, owoce takie jak: jabłka, jagody, truskawki, wiśnie, winogrona, śliwki, żurawinę. Jeżeli jednak funkcja twoich nerek się pogorszy, ogranicz produkty zawierające potas.
12. Nie zapominaj o tłuszczach, które obok węglowodanów dostarczają do Twojego organizmu część energii. Wybieraj produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6, które znajdziesz głównie w olejach roślinnych (olej rzepakowy, oliwa z oliwek) i dozwolonych rybach. Najlepiej dodawać je do gotowych już potraw.
13. Unikaj nasyconych kwasów tłuszczowych występujących w boczku, słoninie, smalcu, tłustych mięsach.
14. Potrawy przyrządzaj metodą gotowania, gotowania na parze, duszenia b/obsmażania, pieczenia w folii lub rękawie bez dodatku tłuszczu.
15. Potrawy podprawiaj zawiesiną z mąki pszennej lub ziemniaczanej, śmietaną, naturalnym jogurtem, mlekiem.
16. Spożywaj odpowiednią ilość płynów (ok. 1,5-2 l). Sięgaj po wody o niskiej zawartości sodu, najlepiej wodę źródlaną, słabą herbatę, słabe kompoty (najlepiej z owoców jagodowych).
17. W zależności od stanu w jakim się znajdujesz, konieczne może się okazać ograniczenie spożycia płynów w celu uniknięcia przewodnienia organizmu, np. w przypadku niewydolności ze skąpomoczem.
18. **Pamiętaj, że dieta w niewydolności nerek powinna być ustalona indywidualnie w zależności od stopnia zaawansowania choroby. A to są zalecenia ogólne.**

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale.

Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

W przewlekłej chorobie nerek zastosowanie diety pomaga spowolnić postęp choroby oraz zapobiega niektórym powikłaniom.

OPRACOWANIE:

**Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce