

DIETA NISKOBIAŁKOWA

Celem diety w chorobach nerek jest utrzymanie prawidłowego stanu odżywienia i zapobieganie niedożywieniu, zmniejszenie zaburzeń metabolicznych oraz odroczenie w czasie konieczności rozpoczęcia leczenia nerkozastępczego (dializ). W przypadku zaostrzenia i wyższego stopnia zaawansowania choroby konieczne jest rozpoczęcie dializ i związanej z tym zmiany zaleceń żywieniowych.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

Dieta niskobiałkowa zakłada ograniczenie białka, a także składników mineralnych takich jak sód, potas, fosfor. W związku z tym zaleca się głównie spożywanie pełnowartościowego białka tj. pochodzącego z produktów zwierzęcych. Odpowiednia podaż energii chroni przed rozpadem białka ustrojowego i narastaniem stężenia mocznika we krwi. Głównym źródłem energii w diecie powinny być węglowodany (50-60%) oraz tłuszcze (do 35%). W celu ograniczenia białka w diecie zaleca się częste spożywanie ziemniaków oraz potraw na bazie ziemniaków i mąki ziemniaczanej, takich jak kopytka, kluski śląskie, pyzy, babki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, zapiekanki ziemniaczane, pieczone ziemniaki, knedle, ziemniaki faszerowane warzywami, sałatki ziemniaczane.

1. Spożywaj białko w ograniczonej ilości i wybieraj formy pełnowartościowe. O ilości białka w diecie decyduje stężenie mocznika i kreatyniny w osoczu krwi oraz wartość współczynnika przesączania kłębuszkowego (eGFR). Najczęściej rekomendowana wartość białka mieści się w zakresie 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę*. Zalecane źródła białka o wysokiej wartości odżywczej: chude i nieprzetworzone mięsa bez skóry (cielęcina, kurczak, indyk, królik, schab środkowy, polędwica), jaja, ryby (chude i tłuste), naturalne produkty mleczne. Najbogatszym źródłem białka roślinnego są nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycy, soczewica, soja), jednak są to produkty ciężkostrawne i zawierają białko o niższej wartości odżywczej.

* Należna masa ciała (nmc) to pożądana masa ciała. Nie może być ani zbyt niska, ani za wysoka. Jest to wartość optymalna do zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania. Według wzoru Broca: należna masa ciała = wzrost [cm] - 100

2. Każdy posiłek powinien zawierać węglowodany złożone. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, ponieważ są źródłem błonnika pokarmowego. Z tego powodu spożywaj przede wszystkim pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, makarony razowe, kaszę i płatki owsiane. Do tej grupy zaliczamy też ziemniaki. Produkty zbożowe również zawierają białko. Z tego powodu w razie potrzeby można korzystać ze specjalnych produktów niskobiałkowych i niskosodowych lub z produktów bezglutenowych, które zawierają mniej białka niż te tradycyjne. Produkty bezglutenowe są zalecane wyłącznie z powodu niskiej zawartości białka. Gluten sam w sobie nie ma negatywnego wpływu na pracę nerek.
3. Ogranicz spożycie soli kuchennej oraz produktów ją zawierających. Unikaj konserw (mięsnych i warzywnych), marynat, wędlin, przetworów mięsnych, produktów wędzonych i kiszonych, serów żółtych, słonych przekąsek (np. chipsów, paluszków, krakersów), koncentratów spożywczych z dodatkiem glutaminianu sodu (np. kostek rosółowych, zup i sosów z proszku, jarzynki). Niezalecane jest również dodawanie soli kuchennej do przyrządzanych potraw. Ich smak można poprawić przez zakwaszenie sokiem z cytryny lub zastosowanie przypraw, takich jak: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziółowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta.
4. W przypadku zwiększonego stężenia potasu we krwi ogranicz jego spożycie. Unikaj produktów takich jak: przetwory mięsne i rybne, czekolada i wyroby czekoladowe, kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), płatki zbożowe, suszone śliwki, figi, banany, kiwi, nektarynki, morele, owoce cytrusowe, awokado, grzyby, surowa marchew, pomidory (szczególnie ketchup i koncentrat pomidorowy), dynia, warzywa kapustne i brukselka. Do warzyw i owoców o stosunkowo niskiej zawartości potasu należą: cebula, kapusta pekińska, ogórek, papryka zielona, rabarbar, sałata, arbuz, cytryna, czarne jagody, jabłko, gruszka, poziomki, truskawki, wiśnie. Można je spożywać na surowo, jednak w ograniczonej ilości. Większość warzyw i owoców jest bogata w potas. Mimo tego nie należy całkowicie zrezygnować z ich spożywania. Zmniejszenie zawartości potasu można uzyskać przez drobne krojenie, moczenie, podwójne gotowanie bez dodatku soli (warzywa należy krótko zagotować, wylać wodę a następnie już właściwie

gotować). W takim przypadku nie zaleca się gotowania na parze czy używania szybkowarów, ponieważ następuje niewielkie zmniejszenie zawartości potasu w procesie gotowania. Przy prawidłowych wynikach potasu nie trzeba stosować powyższych technik, ani nie trzeba ograniczać spożycia surowych warzyw w diecie.

- Ogranicz tłuszcze zwierzęce i spożywaj więcej tłuszczów pochodzenia roślinnego (oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju lnianego). Unikaj spożywania smalcu, słoniny, tłustych serów (np. żółtego, pleśniowego), mięs wysokoprzetworzonych (np. parówek, kiełbas, kabanosów, mielonek, salami, pasztetowej, boczku).
- Ogranicz spożycie fosforu. Zmniejszenie w diecie ilości produktów zawierających fosfor niesie ryzyko niedożywienia białkowego, ponieważ występuje on we wszystkich źródłach białka zwierzęcego. W związku z tym u chorych zaleca się ograniczenie spożywania produktów zawierających dodatki fosforanowe. Unikaj mięs wysokoprzetworzonych i podrobów, tłustych produktów mlecznych (np. serów żółtych, topionych, pleśniowych), słodkich napojów gazowanych (szczególnie typu cola), koncentratów zup i sosów.
Zwróć uwagę na skład produktu, aby nie znajdowały się tam dodatki fosforanowe w postaci E 338 (kwas fosforowy), E 339 (fosforany sodu), E 340 (fosforany potasu), E 341 (fosforany wapnia), E 343 (fosforany magnezu), E 450 (difosforany), E 451 (trifosforany), E 452 (polifosforany). Zmniejszenie zawartości fosforu w mięsie można uzyskać poprzez jego wcześniejsze moczenie w zimnej wodzie (ok. 1 godzinę przed gotowaniem) oraz gotowanie w wodzie.
- Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji: $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce).
- Odpowiednie nawodnienie jest istotnym elementem leczenia zachowawczego. Do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebuje ok. 2,5 l płynów. Ograniczenie przyjmowania płynów dotyczy tylko sytuacji przewodnienia. Wybieraj przede wszystkim wody mineralne (niskozmineralizowane), źródlane oraz lekkie napary herbaciane (czarna, zielona, owocowa).
- Stosuj odpowiednie techniki kulinarne. Wskazane jest gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec, wybór schodów zamiast windy, stały się Twoją rutyną. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej 30-minutowy umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.

INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

- Wyeliminuj alkohol z diety.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności, ćwiczenia oddechowe.

Zalecenia pochodzą z *Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej* pod patronatem Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Programu Zdrowia oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego

Bibliografia:

- Pyszczuk B. Dieta w chorobach nerek przed dializą. Jak ułożyć i kontrolować swój plan żywieniowy. PZWL, Warszawa 2022.
- Dąbrowski P, Olszanecka-Glinianowicz M, Chidek J. Żywność w przewlekłej chorobie nerek. Endokrynol. Otył. Zab. Przem. Mat 2011;7(4):229-237.
- Małgorzewicz S, Ciechanowski K, Kozłowska L i wsp. Zasady żywienia w przewlekłej chorobie nerek - stanowisko Grupy Roboczej Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego. Forum Nefrologiczne 2019;12(4):240-278

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl