

# ŻYWIENIE W PRZEWLEKŁEJ NIEWYDOLNOŚCI NEREK - DIETA NERKOWA

Zadaniem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej, ochrona zmienionych chorobowo narządów - nerek, oraz utrzymanie możliwie dobrego stanu zdrowia. Dieta powinna być lekkostrawna, w której znacznemu ograniczeniu ulega białko i sól kuchenna, o całkowitej kaloryczności ok. 2000 kcal na dobę. Dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Cechą diety jest zmniejszona zawartość białka do granic tolerancji przez chorego. Zalecana zawartość białka w diecie wynosi 40-50g /dobę ( 3/4 ogólnej ilości stanowi białko pochodzenia zwierzęcego). Ważne jest ograniczenie białka roślinnego przez wprowadzenie pieczywa niskobiałkowego. W skrajnych wypadkach białko eliminuje się całkowicie. W diecie wskazana jest kontrola płynów ( ilość zależy od dobowej diurezy i na ogół płyny są ograniczane, więc konieczne jest zmniejszenie w diecie sodu ) oraz elektrolitów : fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza.

## ZALECENIA I UWAGI

**Jedz regularnie.** Posiłki spożywaj 4 - 5 razy dziennie co 3 godz. aby nie dopuścić do uczucia głodu. Należy jeść posiłki małe objętościowo, bez pośpiechu i w spokoju. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne.

**Technika przyrządzania** potraw opiera się na gotowaniu w wodzie i na parze, pieczeniu w pergaminie i duszeniu bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw smażonych i pieczonych z dodatkiem tłuszczu. Zupy i sosy podprawia się zawiesinami z mąki i wody lub mąki i śmietany, mleka, kefiru, jogurtu. Zabrania się używania zasmażek.

**Wszystkie posiłki** przyrządza się bez dodatku **sol**i, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.

**Białko zwierzęce**, pomimo jego niskiej zawartości w diecie, powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

**Tłuszcz**e stosuje się łatwostrawne tj. masło, margaryny miękkie, oleje, oliwę z oliwek, śmietankę i dodaje się je na surowo do gotowych potraw. Zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak : smalec, słonina, łój, boczek wędzony.

**Z uwagi na ograniczenie** płynów w diecie należy ograniczyć zupy.

**Ze względu na ograniczenia** potasu w diecie wskazane jest wypłukiwanie potasu z warzyw i ziemniaków poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i nie wykorzystywanie wywarów.

**Potrawy przyprawiać należy** sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, kolendrą, tymiankiem, melisą, miętą, cynamonem, wanilią. Należy wykluczyć wegetę, pieprz czarny, ocet, musztardę.

**Całkowicie zrezygnuj** z alkoholu i używek.

## **Przykładowe jadłospisy**

ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
kawa zboż. z ml., rogal, masło, dżem brzoskwin.	barszcz z ziemn., makaron z warzywami, sos koperkowy	kisiel z trukawkami	herbata z cytryną, leniwe pierogi z masłem i cukrem
bawarka, chleb, masło, miód nat.	szpinakowa z ziemn., risotto z mięsem i warzywami, ćwikła	jabłko	herbata owoc., chleb, masło, pasta warzywna, sał. zielona
kawa zboż. czarna, chleb, masło, serek homog. wan.	ryżowa, kopytka ziemniaczane, sur. z marchwii i jabłka	sałatka owocowa	herbata, bułka słodka, masło, marmolada
herbata owoc., graham, masło, mus jabłkowy	krem z dyni z grzank., potrawka z kurcz. z warzywami, ziemniaki	galaretka owocowa	herbata, kopytka ziemniacz. z tłuszczem
herbata, bułka, masło, pasta z szynki i warzyw.	koperkowa z ziemniakami, ryż z jabłkami z cukrem i tłuszczem	brzoskwinia	kawa zboż. czarna, bułka, masło, miód nat.
herbata, graham, masło, marmolada	barszcz biały z ziemn., kluski na parze z sosem jagodowym	biszkopty	herbata z cytr., graham, masło, ser biały z rzodkiewką
kawa zboż. czarna, chleb, masło, polędwica, sał. ziel.	krupnik z ziemn., naleśniki z musem jabłkowym	pomarańcza	herbata owoc., bułka, masło, pasta warzywna

**Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane w przewlekłej niewydolności nerek**

<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>PRZECIWSKAZANE</b>
<b>napoje</b>	w ramach dozwolonej ilości płynu słaba herbata, herbaty owocowe, kawa zbożowa, soki owocowe i warzywne, napoje i wody mineralne niegazowane <b>w ogranicz. ilości</b> : mleko, jogurt, kefir, maślanka	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane
<b>pieczywo</b>	w każdej postaci niskobiałkowe, niskosodowe	zbyt świeże, bardzo słone
<b> dodatki do pieczywa</b>	dżem, miód naturalny, marmolada, dodatki warzywne <b>w ograniczonej ilości</b> : twaróg, mięso gotowane, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, pasty mięsne, mięsno-warzywne	sery topione, żółte, dojrzewające, wędliny, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone oraz marynowane
<b>tłuszcze</b>	dodawane na surowo : masło, margaryny miękkie, oleje (sojowy, słonecznikowy, rzepakowy), oliwa z oliwek, śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
<b>potrawy z jaj</b>	jako dodatek do potraw	gotowane, smażone
<b>zupy i sosy</b>	<b>w ogranicz. ilości</b> : owocowe, warzywne, krupniki, ziemniaczane, na wywarach jarzynowych; sosy łagodne : koperkowy, pietruszkowy, potrawkowy, cytrynowy	mleczne, tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, ogórkowa, cebulowa, porowa, rosoly, buliony; sosy ostre, pikantne : grzybowy, chrzanowy, musztardowy, cebulowy
<b> dodatki do zup</b>	bułka, chleb, grzanki, makarony, kluski biszkoptowe, kasza manna, jęczmienna, gryczana, ryż, ziemniaki	grostek ptysiowy, jajka na twardo, nasiona roślin strączkowych
<b>mięso, drób, ryby - w ramach dozwolonej ilości białka</b>	cielęcina, chuda wołowina, chuda wieprzowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby : łosoś, makrela, tuńczyk, halibut potrawy got. : pulpety, klopsiki, budynie mięsne, potrawki	tłuste gatunki : wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczkę, dziczyzna, ryby potrawy marynowane, wędzone, pieczone, smażone
<b>potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	budynie z kasz, warzyw i mięsa, makaron z jarzynami, risotto mięsno-jarzynowe, pierogi z warzywami, ryż z jabłkami, knedle z owocami, kluski śląskie, kopytka, zapiekanki, naleśniki z dżemem, musem owocowym <b>w ograniczonej ilości</b> : leniwe pierogi	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krostki, pierogi z mięsem, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki z kapustą
<b>warzywa</b>	<b>w ograniczonej ilości</b> : marchew, pietruszka, seler, buraki, sałata zielona, lodowa, rzodkiewka, dynia, kalafior, brokuł, szpinak, fasolka szparagowa, groszek zielony, szczypiorek	kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, ostro przyprawione, nasiona roślin strączkowych, ogórki, kiszzone, konserwowe, grzyby, czosnek, cebula, pora, brokuł, rzepa, kalarepa, pomidory, keczup, przecier pomidor., awokado warzywa zasmażane, sałatki z majonezem, musztardą
<b>ziemniaki</b>	gotowane w całości	smażone z tłuszczem : frytki, krążki, chipsy
<b>owoce</b>	<b>w ograniczonej ilości</b> : jagodowe, cytrusowe, jabłka, brzoskwinie, morele, winogrona, wiśnie, arbuz, melon, truskawki, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, czereśnie, gruszki, banany, daktyle, kiwi, owoce marynowane
<b>desery</b>	galaretki owocowe, kisiele, musy owocowe, owoce surowe, sałatki owocowe, biszkopty, ciasta z mąki pszennej i ziemniaczanej <b>w ograniczonej ilości</b> : kompoty, budynie (desery płynne wlicza się do ogólnej ilości płynów)	torty, ciasta z masami, desery z używkami, orzechami, kakao, batony, czekolada, chałwa, lody
<b>przyprawy</b>	cukier, wanilia, cynamon, sok z cytryny, kwasek cytryn., zielona pietruszka, zielony koperek, majeranek, kmień, tymianek, kolendra, mięta, melisa <b>w ograniczonej ilości</b> : ocet winny, sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, jarzynka	ocet, pieprz czarny, musztarda, papryka ostra, chrzan, wegeta, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy