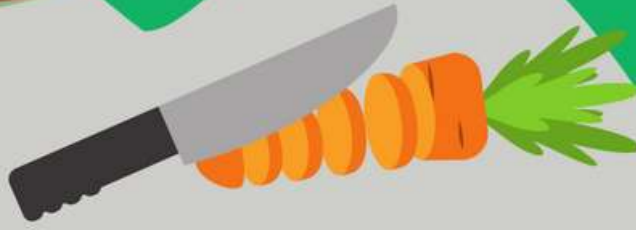


dr Barbara Pyszczuk



Dieta w chorobie nerek przed Dializą

Jak ułożyć i kontrolować swój plan żywieniowy



Spis treści

WSTĘP • 10

Co skłoniło mnie do napisania książki dla pacjentów w predializie, i dlaczego ta książka jest potrzebna?

Ocena żywienia u pacjentów z PChN i wnioski z badań

Co zawiera książka

PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK • 19

Tabela 1. Kategorie GFR zaawansowania przewlekłej choroby nerek

Tabela 2. Kategorie poziomu albuminurii

Badania profilaktyczne w chorobie nerek

OGÓLNE ZALECENIA DIETETYCZNE W PCHN W OKRESIE LECZENIA ZACHOWAWCZEGO • 24

O czym pacjent powinien wiedzieć

Wskazówki dotyczące spożycia składników pokarmowych w zależności od stopnia zaawansowania choroby nerek

Kaloryczność diety

Węglowodany w diecie.

Tłuszcze w diecie.

BIAŁKO W DIECIE • 29

Ketoaminokwasy

Tabela 3. Proponowany schemat leczenia za pomocą diety niskobiałkowej oraz Ketosterilu

ŹRÓDŁA BIAŁKA W ŻYWNOŚCI • 35

Tabela 4. Przykładowa zawartość białka w wybranych produktach

MODYFIKACJE DIETETYCZNE W CELU OGRANICZENIA BIAŁKA W DIECIE • 39

POTAS W DIECIE • 42

Dlaczego wiedza o potasie jest ważna dla osoby z PChN? • 44

Zalecenia dietetyczne w celu obniżenia poziomu potasu • 46

Produkty o niskiej zawartości w potasu

Tabela 5. Przykłady produktów o wysokiej zawartości potasu

FOSFOR W DIECIE • 56

Dlaczego wiedza o fosforze jest ważna dla osoby z PChN?

Jak obniżyć zawartość fosforu • 60

Co można jeść, gdy ma się problem z wysokim fosforem we krwi? • 61

Tabela 6. Przykładowe produkty o wysokiej zawartości fosforu w jednej porcji

SÓD W DIECIE • 64

Dlaczego wiedza o spożyciu sodu jest ważna dla osoby z PChN? • 65

Pięć wskazówek, które pomogą obniżyć spożycie soli

JAKICH RODZAJÓW PRZYPRAW I ZIÓŁ NALEŻY UŻYWAĆ ZAMIAST SOLI, ABY DODAĆ SMAKU? • 70

Tabela 7. Zawartość składników mineralnych w przyprawach

PŁYNY • 76

ZALECANE SPOŻYCIE WITAMIN • 77

PODSUMOWANIE • 79

Tabela 8. Podsumowanie zaleceń dietetycznych dla pacjentów z przewlekłą chorobą nerek w okresie leczenia zachowawczego

Tabela 9. Zalecana dzienna suplementacja witamin dla osób z przewlekłą chorobą nerek w okresie leczenia zachowawczego

TALERZ ŻYWIENIOWY DLA PCHN • 81

Praktyczne zagadnienia dotyczące wyboru produktów

Praktyczny poradnik układania diety

JAK UŁOŻYĆ I KONTROLOWAĆ PLAN ŻYWIENIOWY • 85

Jak obliczyć dobowe zapotrzebowanie na białko?

Tabela 10. Kategorie GFR przewlekłej choroby nerek (PChN)

Tabela 11: Zalecana ilość białka w diecie w zależności od wartości GFR

Jak ustalić dobowe zapotrzebowanie na fosfor i potas?

Schemat posiłków dla przykładowej pacjentki • 95

Jednodniowy plan żywieniowy na podstawie powyższego jadłospisu, dla NASZEJ pacjentki • 99

Tabela 12. Przykładowy plan żywieniowy

TWÓJ INDYWIDUALNY PLAN ŻYWIENIOWY • 101

PRZEPISY

ŚNIADANIA • 104

Nadziewane ciastka śniadaniowe

Zapiekana owsianka

Omlet z owocami i twarogiem

Śniadaniowe burrito

Naleśniki z jabłkami

Kasza manna z malinami

Kluski lane z mlekiem migdałowym

Babeczki jagodowe z cynamonem

Owsianka z kurkumą i bakaliami

Ryż z cynamonem

Kaiserschmarrn - omlet austriacki

Tosty francuskie na słodko

Jajecznica idealna

Topfenschmarrn z ricottą

Frittata

Proziaki

Domowa Granola

Chlebek kukurydziany bez nabiału

Zapiekana owsianka

ZUPY • 134

Pieczona zupa ziemniaczana

Bulion chudy

Kluski z kaszy manny

Zupa po meksykańsku

Zupa ogórkowa

Zupa selerowa

Zupa z czerwonych grillowanych papryk

Zupa rybna

Wodzianka

Zupa pomidorowa

DANIA GŁÓWNE • 151

Kluski kładzione

Risotto z kurczakiem i warzywami

Ziemniaki

Racuchy

Kaszotto z pieczarkami i papryką

Kotlety z soczewicy i cukinii

Gnocchi kalafiorowe

Zdrowe Pity z Falafelami

Warzywna Paella

Smażony ryż z jajkiem i warzywami

Leczo wegańskie

Steki z kapusty

Dynia faszerowana warzywami i kaszą bulgar

Zapiekana kasza manna z owocami

Imbirowe tofu z sezamem

Ciecierzycyca z masłem orzechowym i kurkumą

Bakłażan faszerowany

Placuszki z kaszy mannej na słodko

Indyjskie curry z kurczaka

Wolno gotowany delikatny gulasz wołowy

Łosoś nacierany miodem i przyprawami

Ryba zapiekana

Ryba z kuskusem

Chrupiący kurczak ziołowo-cytrynowy

Pulpety drobiowe

Królik duszony w sosie własnym

Pieczeń cielęca – domowa wędlina

Kurczak z szalwią i śmietaną

Pizza z resztek makaronu

Rolada z kurczaka

Makaron z chrupiącymi okruszkami pangrattato

Makaron z sosem Alfredo

Makaron z fetą i pomidorkami cherry

Makaron z duszoną dynią i mięsem

Spaghetti z kremową dynią

PASTY • 212

Pasta z pieczonego kalafiora

Wegański parmezan

Pesto z jarmużu

Humus tradycyjny

Pasta z bakłażana

Pasta z awokado i twarogu

COŚ NA SŁODKO • 220

Brownie z fasoli

Kisiel jabłkowo- owsiany

Kisiel owocowy

Chia pudding z malinami

Słony karmel bez cukru

Gofry z agufabą (bez jajeczne

Gruszki zapiekane z serem pleśniowym i orzechami

NAPOJE • 231

Horchata

Koktajl wiśniowo – kakaowy

Smoothie Malinowo – Brzoskwiniowe

Krem cytrynowy z kaszy jaglanej

SOSY I MIESZANKI ZIOŁOWE • 237

Sos ziołowy winegret

Wegański sos Alfredo z kalafiora

Sos jogurtowo chrzanowy

Sos tzatziki

Sos Tahini

Mieszanka ziół prowansalskich

Domowa mieszanka z cytrynowym pieprzem

Uniwersalna mieszanka do panierowania

Przyprawa do drobiu

Mieszanka azjatycka

FLEKSITARIANIZM • 248

Fleksytariański 7 dniowy jadłospis z przepisami kulinarnymi

MIARY GOSPODARCZE (jednostki miar kuchennych) • 272

WIZUALNE WSKAZÓWKI DO KONTROLI PORCJI • 277

PISMIENNICTWO • 283

Co zawiera książka



Książka jest źródłem informacji o chorobie nerek, porad i zaleceń dietetycznych dla pacjentów *z przewlekłą chorobą nerek w okresie leczenia zachowawczego (przeddializą)*,

Idąc naprzeciw tym problemom

postanowiłam, zebrać najważniejsze

informację i przedstawić je w postaci książki. Książka jest oparta o najnowsze rekomendacje i zalecenia dietetyczne, jest dostosowana pod kątem doboru lekkostrawnych produktów, makroskładników i wytycznych dietetycznych dla osób, które zmagają się z PChN przed dializą. Przewodnik przedstawia, że dieta, pomimo ograniczeń, może i powinna być smaczna oraz w miarę możliwości urozmaicona.

Jest to narzędzie, które ma pomóc we właściwym planowaniu diety.

Książka zawiera zbiór szczegółowych i atrakcyjnych przepisów kulinarnych o obniżonej zawartości sodu, fosforu i potasu, na dietetyczne potrawy obejmujące zdrowe śniadania, przepyszne obiady, sycące kolacje i smaczne napoje.

W każdym z nich dokładnie określono wartość kaloryczną potrawy oraz zawartość składników odżywczych; białka, sodu, fosforu i potasu.

Książka pełni rolę przewodnika i poradnika w jednym, gdzie odbiorca krok po kroku, sam sobie, w oparciu o najnowsze wytyczne opracowane na podstawie najlepszych dostępnych obecnie źródeł i badań, zaplanuje plan żywieniowy dopasowany do stopnia zdiagnozowanej choroby, nie tylko na cały dzień, ale na dalsze, normalne życie dzięki odpowiedniej diecie mimo swojej choroby.

Publikacja przedstawia zalecenia dietetyczne kontrolujące spożycie składników odżywczych, które mogą wpływać na funkcjonowanie nerek. Zawiera jasne wytyczne, które można łatwo zastosować oraz szczegółowe sugestie dotyczące jedzenia, które ułatwią przestrzeganie diety przyjaznej dla nerek.

Właściwe przestrzeganie dobrze utrzymanego programu żywieniowego, takiego jak dieta nerkowa, może znacznie ograniczyć postęp choroby i pomóc uniknąć dializy.

Książka ta:

- uczy, jakie produkty wybierać i jak komponować posiłki w zależności od stadium choroby
- stanowi kompendium najnowszej wiedzy z zakresu dietetyki, leczenia żywieniowego
- podpowie, co wyeliminować z diety, a co wprowadzić, by poprawić swoje zdrowie i odzyskać energię.

Czytelnik znajdzie tu rozmiar porcji dla każdego przepisu. Dzięki temu będzie kontrolować dzienne zalecane spożycie sodu, potasu, fosforu i białka.



OGÓLNE ZALECENIA DIETETYCZNE W PCHN W OKRESIE LECZENIA ZACHOWAWCZEGO

Zalecenia dietetyczne w przewlekłej niewydolności nerek dotyczą kontroli zawartości: białka, sodu, fosforu, potasu i płynów w diecie. Ilości tych składników są uzależnione od stopnia uszkodzenia czynności nerek

Zalecenia dotyczące postępowania dietetycznego w leczeniu zachowawczym w PCHN zostały opracowane przez:

1. Zespół Krajowego Konsultanta Medycznego w dziedzinie Nefrologii (ZKKM)
2. European Society of Parenteral and Enteral Nutrition (ESPEN)
3. European Dialysis and Transplant Nurses Association/European Renal
4. Care Association (EDTNA/ERCA) [

W okresie leczenia zachowawczego przewlekłej niewydolności nerek, opóźnienie rozwoju procesu chorobowego, można uzyskać poprzez stosowanie odpowiedniej farmakoterapii oraz odpowiedniego postępowania dietetycznego.

POTAS W DIECIE

Nerki bardzo sprawnie wydalają nawet znaczne ilości jonów potasowych, ale tylko wtedy, gdy ich czynność nie jest upośledzona. Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej wymagają często ograniczenia podaży potasu w diecie.

W początkowym okresie choroby większość chorych powinna stosować dietę bogatą w potas, ze względu na utratę tego pierwiastka w zwiększonej ilości moczu. Normy na potas dla osób dorosłych, niezależnie od płci i wieku, wynoszą 3500 mg/dobę. W przypadku dzieci wartości te przeliczono, uwzględniając referencyjną masę ciała i wskaźnik wzrostu.

Przy pogarszającej się czynności nerek przy podwyższonym poziomie potasu w surowicy, należy ograniczyć spożycie tego pierwiastka.

Ograniczenie zaleca się w 4 i 5 stadium PChN, u osób niewymagających leczenia nerkozastępczego, jak i dializowanych.

Zawartość potasu w diecie powinna mieścić się w granicach 2000–3000 mg/dobę (50–65 mmol/dobę)

Stanowiska naukowe w większości mówią o indywidualizacji podaży potasu w przypadku hiperkaliemii. EDTNA/ERCA podaje ilość 2000-2500mg/d, ESPEN 1500-2000mg/d.

Dostosowanie ilości jest uzależnione od: stężenia potasu w surowicy, ciśnienia tętniczego, przyjmowanych leków, funkcji nerek, stanu nawodnienia, nasilenia zaburzeń gospodarki kwasowo-zasadowej, wyrównania glikemii, nasilenia katabolizmu, występowania zaburzeń żołądkowo-jelitowych, w tym wymiotów, biegunek, zaparc i krwawień z przewodu pokarmowego.



Dlaczego wiedza o potasie jest ważna dla osoby z PChN?

Jaka jest rola potasu w organizmie?

Potas reguluje poziom pH komórek, odpowiada również za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, a jego właściwy poziom ma pozytywny wpływ, na funkcjonowanie całego układu nerwowego i naszego mózgu.

Norma stężenia potasu we krwi mieści się w granicach 3,6 – 5,5 mmol/l. Utrzymanie prawidłowego poziomu jest niezwykle istotne, ponieważ zarówno za wysoki, jak i za niski poziom potasu może mieć bardzo negatywny wpływ na stan naszego zdrowia.

Jakie są skutki niedoboru potasu?

Jedną z częstszych przyczyn złego samopoczucia jest hipokaliemia. Występuje, gdy jego stężenie w surowicy jest niższe od 3,6 mmol/l. Długotrwały brak dostarczania potasu do organizmu, może wywoływać zaburzenia rytmu serca i znaczny wzrost ciśnienia tętniczego. Niski poziom potasu powoduje osłabienie mięśni lub ich drżenie, zaburza prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, wywołując zmęczenie, senność i problemy z koncentracją.

FOSFOR W DIECIE

Wytyczne KDIGO rekomendują ograniczenie spożycia fosforu w diecie z PChN, oraz na zwrócenie uwagi na źródło pochodzenia fosforu w diecie:

Restrykcje dietetyczne w zakresie zawartości fosforu powinny być wprowadzane od początkowych stadiów choroby nerek.

Należy jednak pamiętać, że rygorystyczne ograniczenia spożycia pokarmów zawierających fosfor niesie ryzyko niedożywienia białkowego.

Zalecenia dotyczące spożycia fosforu

Zalecane spożycie fosforu u chorych z GFR w zakresie 25–70 ml/min/1,73 m² wynosi 800–1000 mg/dobę.

Chorym z GFR poniżej 25 ml/min/1,73 m² niewymagającym leczenia nerkozastępczego, zaleca się spożywanie 500–1000 mg/dobę fosforu.

Dieta z niską zawartością fosforanów opiera się na ograniczeniu lub wykluczeniu produktów bogatych w fosfor ze szczególnym wskazaniem na źródło pochodzenia. Po raz pierwszy w rekomendacjach źródło pochodzenia fosforanów jest dodatkową wskazówką do poprzednich zaleceń.

Obniżenie podwyższonego zwykle w tej grupie pacjentów poziomu fosforu w surowicy krwi, jest możliwe w wyniku kompleksowego

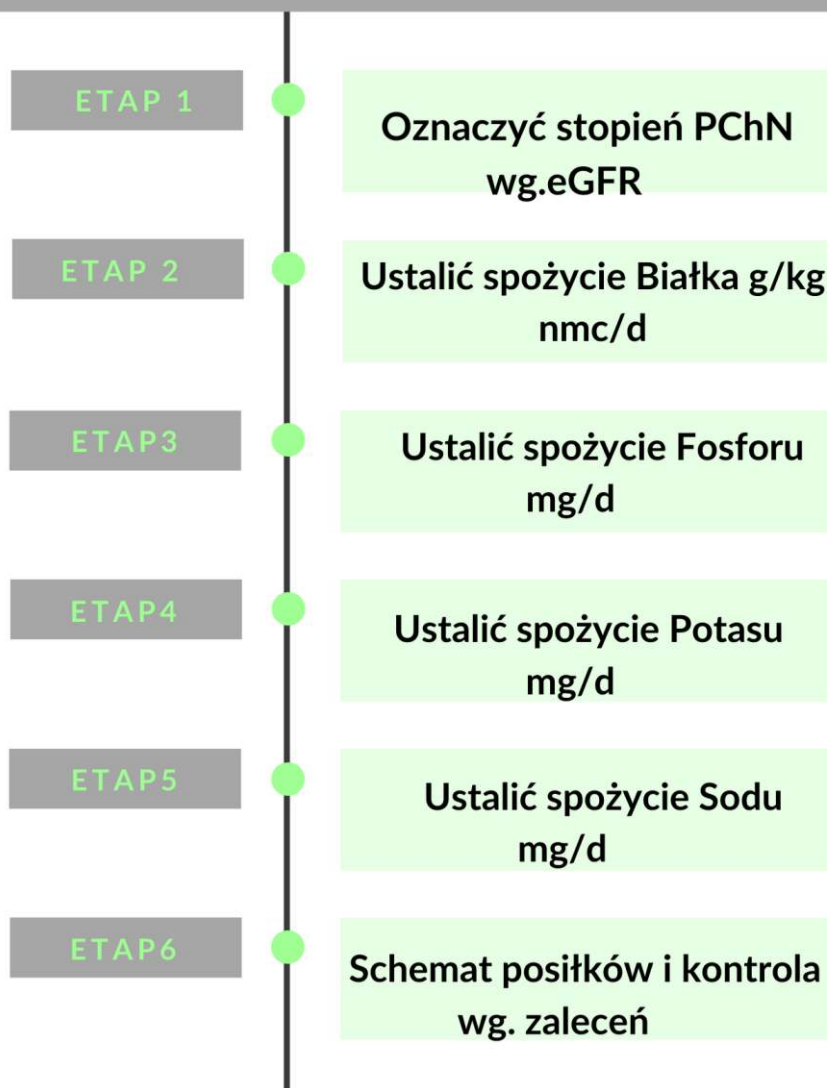
Jakich rodzajów przypraw i ziół należy używać zamiast soli, aby dodać smaku?

Wypróbujmy następujące przyprawy z wymienionymi produktami:

<i>Przyprawy</i>	<i>Produkty</i>
<i>Ziele angielskie</i>	wołowina, jagnięcina, ryby, buraki, kapusta, marchew, groszek, dynia, bakłażan, szpinak, bataty, rzepa, jabłka, zupy, desery, pieczywo
<i>Bazylia</i>	wołowina, wieprzowina, kurczak, ryba, tofu, papryka, bakłażan, pomidory, marchew, cukinia, pesto, sosy pomidorowe, zupy, gulasze, frytki, curry
<i>Liść laurowy</i>	wołowina, wieprzowina, skorupiaki, ziemniaki, pomidory, grzyby, fasola, soczewica, risotto, zupy, marynaty, marynaty
<i>Kminek</i>	wołowina, wieprzowina, fasolka szparagowa, kalafior, kapusta, rzepa, brukselka, buraki, szparagi, marynaty, pieczywo
<i>Papryka Cayenne (ostra)</i>	kurczak, wołowina, ryby, jajka, bakłażan, ziemniaki, cukinia, papryka, kukurydza, pomidory, ryż, zupy, sosy sałatkowe, sosy, dipy, marynaty
<i>Curry</i>	wołowina, kurczak, jagnięcina, wieprzowina, ryby, fasolka



JAK UŁOŻYĆ PLAN ŻYWIENIOWY W PCHN





ŚNIADANIA



Owsianka z kurkumą i bakaliami

Wartości odżywcze 1 porcji:

Energia 258 kcal, białko 6,6 g, węglowodany 34 g, sód 134 mg, fosfor 230 mg, potas 360 mg, wapń 370mg



Kaiserschmarrn - omlet austriacki

Wartości odżywcze 1 porcji:

Energia 450 kcal, białko 9 g, węglowodany 85 g, sód 90 mg, fosfor 210 mg, potas 300 mg, wapń 160 mg

Składniki 1 porcji (duża porcja, można podzielić na dwie porcje):

100 ml mleka ryżowego
65 g mąki ryżowej
1 jajo
1 jabłko
6 g suszonych rodzynek bez pestek
cynamon
1 łyżeczka masła



ZUPY



Zupa po meksykańsku

Wartości odżywcze 1 porcji 250ml:

Energia 125 kcal, białko 11 g, węglowodany 12 g, sód 196 mg, fosfor 152 mg, potas 460 mg. wapń 58mg.

Składniki na 1 porcję:

mięso mielone z indyka – 200 g
bulion warzywny – 600g
pomidory (krojone) – 125 g
czerwona fasola z puszki – 120 g
biała cebula – 1/2 szt.
czosnek – 1ząbek
zielona papryka – ½ szt.
czerwona papryka – ½ szt.
sok wyciśnięty z 1 limonki
olej słonecznikowy – do smażenia
pieprz – 2 szczypty
kmin
papryka mielona
chili pieprz

Przygotowanie:

Mięso mielone smażyć w garnku na rozgrzonym oleju. Gdy dobrze się przesmaży, dodać cebulę pokrojoną w kostkę i drobno posiekany czosnek. W międzyczasie dodać przyprawy: kmin rzymski, paprykę mieloną, pieprz cayenne, sól i czarny pieprz.

Mieszać i przesmażyć.

Do mięsa z warzywami dodać pomidory. Całość dokładnie wymieszać. Zagotować, a następnie zalać bulionem. Ponownie zagotować i gotować ok. 10 minut, do połączenia smaków.

Do gotującej się zupy dodać papryki pokrojone w kostkę i czerwoną fasolę. Zagotować.

Zupę doprawić sokiem z limonki.

Jeśli zupa będzie za gęsta, dodać więcej bulionu.



DANIA GŁÓWNE



Gnocchi kalafiorowe

Wartości odżywcze 100 g.:

Energia 100 kcal, białko 3,7 g, węglowodany 20 g, sód 25 mg, fosfor 46 mg, potas 185 mg, wapń 15 mg.



Leczo wegańskie

Wartości odżywcze 1 porcji:

Energia 180 kcal, białko 2,5 g, tłuszcz 14 g, węglowodany 12 g, sód 200 mg, fosfor 60 mg, pota 466 mg, wapń 63 mg.



PASTY



Humus tradycyjny

Wartości odżywcze 25 g potrawy:

Energia 45 kcal, białko 1,7 g, węglowodany 5 g, tłuszcz 2,3 g sód 73 mg, fosfor 35 mg, potas 40 mg, wapń 12 mg



Coś na słodko



Chia pudding z malinami

Wartości odżywcze 1 porcji:

Energia 180 kcal, białko 5,2 g, węglowodany 32,4 g, tłuszcz 7,9 g, sód 113 mg fosfor 216 mg, potas 380 mg, wapń 440 mg



NAPOJE



Horchata

Wartości odżywcze 1 porcji:

Energia 140 kcal, białko 1 g, węglowodany 1,5 g, tłuszcz 1 g sód 40 mg, fosfor 70 mg, potas 44 mg, wapń 128mg



SOSY I MIESZANKI ZIOŁOWE

FLEKSITARIANIZM

Dieta fleksytariańska – co to takiego?

Wiodącym białkiem w diecie fleksytariańskiej jest białko roślinne pochodzące z roślin strączkowych, do których możemy zaliczyć soję, soczewicę, ciecierzycę itp. Zaleca się również korzystanie z produktów takich jak tofu, tempeh, napoje roślinne. Głównym założeniem diety jest



przede wszystkim ograniczenie spożycia mięsa i jego przetworów w codziennej diecie. Dieta fleksytariańska dopuszcza okazjonalne spożywanie nabiału, jajek i ryb.

Dobrze zaplanowana dieta fleksytariańska wiąże się z

korzyściami sercowo-naczyniowymi i korektą powikłań związanych z PChN. Jej zalety są związane z dużą ilością błonnika pokarmowego, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, kwasu foliowego, magnezu, witaminy E, witaminy C i karotenoidów.

OBIAD

Fasola z pomidorami

fasola biała navy, dojrzałe nasiona,
gotowana, bez soli - 145 g (0.75 szklanki)
cebula - 40 g (0.5 małej sztuki)
pomidory, czerwone - 100 g
koncentrat pomidorowy, 30% - 7 g (0.5
łyżeczki)
majeranek suszony - 5 g
papryka, mielona, wędzona - 5 g
ksylitol - 5 g (1 łyżeczka)
czosnek w proszku
oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka)
pieprz czarny - szczypta
sól -szczypta
papryka, mielona- do smaku

1. Fasolę namocz na noc w dużej ilości wody.
2. Następnego dnia zlej wodę, zalej fasolę świeżą wodą i ugotuj do miękkości.
3. Na oliwie podsmaż posiekaną cebulę, dodaj fasolę, pokrojone i pomidory.
4. Duś tak wszystkie składniki mieszając co jakiś czas.
5. W międzyczasie dodaj wszystkie przyprawy i koncentrat pomidorowy (w razie potrzeby dolej wody, aby się nie przypaliło).
6. Kiedy wszystkie składniki będą miękkie, a sos odpowiednio zgęstnieje potrawa jest gotowa.

potas - 1156.6 mg | fosfor - 270.6 mg | białko - 15.0 g | sód - 114.1 mg | energia - 349.6 kcal | waga - 310 g

MIARY GOSPODARCZE (JEDNOSTKI MIAR KUCHENNYCH)

Nazwa produktu	Miara	Ilość [g]
Produkty zbożowe		
Chleb pszenny	1 kromka (grubość ok.1 cm)	30
Chleb baltonowski	1 kromka (grubość ok.1 cm)	30
Chleb zwykły	1 kromka (grubość ok.1 cm)	30
Chleb graham	1 kromka (grubość ok. 5 cm)	30
Chleb żytni razowy	1 kromka (grubość ok. 5 cm)	30
Pumpernikel	1 kromka (grubość ok. 5 cm)	30
Chleb skrobiowy	1 kromka	20
Chleb ryżowy (krążek)	1 krążek	10
Kajzerka	1 sztuka	50
Bułka grahamka	1 sztuka mała	50
Chleb chrupki	1 kromka	10
Chleb tostowy	1 kromka	30
Bułka tarta	1 łyżka	7
Kasza gryczana, jęczmienna, ryż	1 łyżka	10 - 16
Kasza manna	1 łyżka	10 - 16
Płatki kukurydziane	1 łyżka	4 - 6

Wielkość porcji



Białka

Jedna porcja białka nie jest większa niż talia kart. Przykład: Kawatek gotowanego kurczaka bez skóry równa się 1 porcji około 90g