

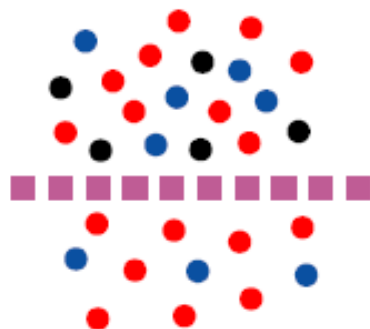
Za dobro ledvic

## DIETA PRI LEDVIČNI BOLEZNI

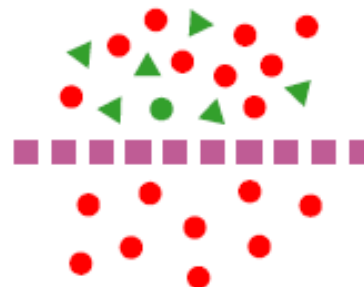
*Razumeti ledvično bolezen, njen potek in vedeti za možnosti zdravljenja*

# KAJ DELAJO LEDVICE

čistijo kri in  
odstranjujejo  
odvečno  
**vodo** iz telesa



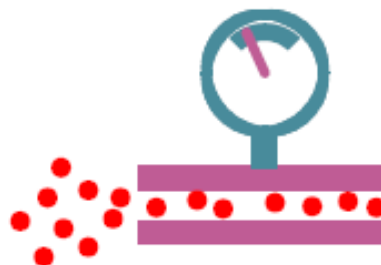
odstranjujejo  
**presnovke**



vzdržujejo  
ravnovesje  
**kemičnih snovi**  
(elektrolitov in  
kislin)



uravnavajo  
**krvni tlak** in  
nastajanje  
**rdečih krvničk**



# KAKO ZDRAVIMO LEDVIČNO BOLEZEN

**odkrijemo vzrok in ga zdravimo**

**ukrepamo tako, da**

- ✓ upočasnimo napredovanje
- ✓ preprečujemo zaplete
- ✓ čuvamo srce in žile



**... tudi z dieto**

# ZAKAJ JE DIETA POMEMBNA

1. upočasni napredovanje ledvične bolezni
2. podaljša čas do odpovedi ledvic
3. izboljša počutje



# DOBRO JE, DA...

- jeste čim manj slano
  - imeli boste bolj normalen krvni tlak
  - manj boste otekali
- jeste manjšo količino in pravo vrsto beljakovin
  - tako čuvate ledvice
- izbirate hrano, ki je zdrava za srce
  - s tem preprečite nastajanje ateroskleroze

# KAKŠNA BO DIETA

- vsak bolnik ima njemu primerno dieto, ki jo svetujeta zdravnik in dietetik
- pomembno jo je poznati
- pomembno jo je načrtovati



# DIETA POMENI PRAVO IZBIRO

pri ledvični bolezni se v prehrani omejujejo

- natrij (sol)
- beljakovine
- kalij
- fosfati
- tekočina



omejitve so odvisne od vrste bolezni in stopnje ledvične okvare

# BELJAKOVINE

- beljakovine ohranjajo zdravo telo
- beljakovine živalskega izvora so
  - mlečni izdelki (mleko, sir)
  - meso
  - Jajca
- beljakovine rastlinskega izvora so
  - stročnice (imajo veliko kalija)
  - žita
  - oreščki





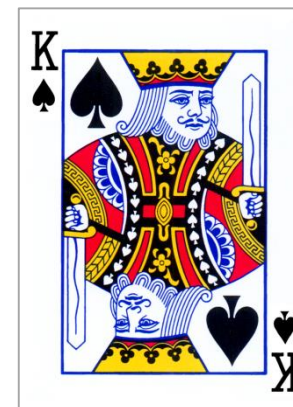
# BELJAKOVINE

## koliko jih pojesti pri omejitvi

ena enota, ki jo lahko zaužijete na dan

- za velikost dlani ali igralne karte mesa ali ribe
- polovica običajnega kozarca mleka
- polovica običajne skodelice fižola
- majhna pest oreščkov ali semen

kombiniramo 50% živalskih in 50% rastlinskih beljakovin



# KALIJ

- kalij je mineral, ki pomaga pravilno delovati mišicam in živcem
- okvara ledvic povzroči, da se **kalij zadržuje** v telesu
- visok kalij lahko ustavi srce
- glavni viri kalija so

- krompir
- banane
- pomaranče
- mleko
- suho sadje
- stročnice
- oreščki
- čokolada



# KALIJ

kalij iz hrane izločimo s

- kuhanjem na drobno narezanega živila, če vode ne zaužijemo in jo večkrat zamenjamo

kalij pomagajo izločati iz telesa

- zdravila za odvajanje vode
- poprava prekisle krvi z zdravili
- ukinitvev nekaterih zdravil, kar svetuje nefrolog



# NATRIJ

- natrij je mineral, ki je pomemben za vzdrževanje krvnega tlaka
- prevelika količina natrija povzroča **otekanje, zvišanje krvnega tlaka, hiter porast teže in težko dihanje**
- natrij se nahaja v hrani
  - v soli
  - v večini industrijsko pripravljene hrane
  - pozor - 1 kg kupljenega kruha ima 10 g soli !
- soli smemo zaužiti do največ 4 - 6 g dnevno
- nadomestki soli vsebujejo kalij, zato namesto soli za izboljšanje okusa uporabite limono, kis, poper, začimbe brez soli
- po 4-6 tednih omejevanja soli boste hrano spet čutili kot slano, čeprav bo vsebovala manj soli



# TEKOČINA

- zdrave ledvice izločajo tekočino v obliki seča
- ko se delovanje ledvic slabša
  - nastaja v ledvicah manj seča, zato se zmanjša količina izločenega seča
  - tekočina zastaja v telesu, teža hitro narašča, nastanejo otekline in dušenje
- preverjajte svojo težo, tehtajte se
- z napredovanjem bolezni boste morali sčasoma **zmanjšati vnos tekočine** in jemati zdravila za odvajanje vode



# FOSFATI

- fosfor je mineral, ki s kalcijem skrbi za čvrste zobe in kosti
- za ledvično bolezen je značilen zvečan nivo fosfatov in zmanjšan nivo kalcija in v krvi
- ukrepi
  - **zmanjšati vnos hranil, ki vsebujejo fosfate**: stročnice, oreščki, polnozrnatni izdelki, čokolada, industrijske jedi z veliko pecilnega praška (peciva, keksi), mesni in mlečni izdelki
  - s hrano je treba **jemati vezalce fosfatov** – zdravila, ki nase vežejo fosfate iz hrane, da se ne vsrkajo v telo

# FOSFATI

**NE**



gazirano!

**NE**



industrijsko pripravljeno

kozervansi so fosfati !

# KALORIJE

- kalorije zagotavljajo vir energije in so potrebne za vzdrževanje telesne teže
- pomembno je **vzdrževati normalno telesno težo**
- podhranjenost je povezana z večjo smrtnost
- pri podhranjenosti zdravnik lahko predpiše posebne hranljive napitke, ki so delno sofinancirani





# VITAMINI

- nefrolog vam bo predpisal vitamine in železo, če jih boste potrebovali
  - folno kislino
  - vitamin B12
  - vitamin D
  - nadomestke železa
  - vitamine za ledvične bolnike
- ne kupujte si zdravil brez posveta z zdravnikom!



# KAKO VEMO, DA DIETA UČINKUJE

## najboljši kazalci učinka diete so

- normalizacija telesne teže
- urejenost krvnega tlaka
- odsotnost oteklin
  
- primerni krvni izvidi (kalij, fosfati)



# KAJ KUPITI

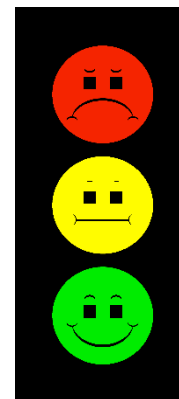
- kupujte zdrava živila
- pozorno preberite sestavo glede vsebnosti soli
- pozorni bodite na vsebnost natrija (soli)

Potrošniški pripomoček za izbiro živil (na 100g živila):

	Zelena – manj kot	Oranžna - srednje	Rdeča – manj kot
Maščoba	3g	3 - 20g	20g
Nasičene maščobe	1g	1- 5g	20g
Sladkor	5g	5 - 15g	15g
Sol	0.3g	0.3 -1,5g	1.5g



Zelena	Izbirajte za vsakodnevno prehrano; živila vsebujejo malo soli, maščobe ali sladkorja.
Oranžna	Izbirajte le enkrat ali dvakrat na teden; živila vsebujejo srednjo količino soli, maščobe ali sladkorja.
Rdeča	Izbirajte le enkrat ali dvakrat na mesec; živila vsebujejo veliko soli, maščobe ali sladkorja.



# KAJ KUPITI

- polnovredna živila imajo več fosfatov in kalija
- zelenjava ima različno vsebnost kalija
  - suho sadje in stročnice imajo veliko kalija, stročnice tudi več fosfatov
- večina beljakovinskih živil vsebuje fosfate in kalij
  - jajčni beljak ima malo fosfatov in malo kalija
- na embalaži glejte oznako FOSF – tem živilom se izognite

# DIETA IN NADOMESTNO ZDRAVLJENJE

- hemodializa                      dieta (sol, kalij, fosfati),  
vnos tekočine = količina izločenega seča
- peritonealna                      manj omejitev za vnos  
dializa                              tekočine, beljakovin, fosfatov, kalija
- presaditev                        najmanj omejitev za vnos tekočine,  
ledvice                              beljakovin, fosfatov in kalija

# MOJA – TVOJA – NJIHOVA DIETA ?

- pri dieti so pomembni razumevanje omejitve, čas in praksa
- vsaka dieta je unikatna za posameznika, saj so si ljudje različni
- bodite potrpežljivi in se posvetujte z zdravstvenim osebjem

# Za dobro ledvic



Pripravila: Jelka Lindič, Damjan Kovač

v okviru Delovne skupine za kronično ledvično bolezen Slovenskega nefrološkega društva-SZD



Slovensko nefrološko društvo - Slovensko zdravniško društvo in SB Celje, SB Izola, SB Jesenice, UKC Ljubljana, UKC Maribor, SB Murska Sobota, SB Nova Gorica, SB Novo mesto, SB Ptuj, SB Slovenj Gradec, SB Trbovlje

[Dostopno na: http://www.nephro-slovenia.si](http://www.nephro-slovenia.si)