



Zdravljenje

ledvične bolezni z dieto Marko Obrovnik

Sodobno zdravljenje kronične ledvične bolezni je večplastno. Pri procesu zdravljenja ima pomembno vlogo tudi bolnik, saj lahko s pravilno prehrano pomembno pripomore k zdravljenju in napredovanju bolezni.

Prehrana bolnikov s kronično ledvično boleznijo ne zajame ene same diete, temveč je sestavljena iz več diet. Najpogostejše so:

- dieta z omejitvijo soli,
- dieta z omejitvijo beljakovin,
- dieta z omejitvijo fosfatov in
- dieta z omejitvijo kalija v prehrani.

Pogosto se ljudje, ko izvedo, da imajo ledvično bolezen, najprej pozanimajo o prehrani. Nemalokrat se zgodi, da bolniki, ki jim ledvice še delujejo normalno, upoštevajo prav vse naštetje diete. S tem si bolj škodijo kot koristijo, saj iz prehrane odvzamejo pomemben delež mineralov, vitaminov, antioksidantov in balastnih snovi, ki so potrebni za normalno delovanje organizma. Sočasno ne vplivamo ugodno na preprečevanje srčno-žilnih zapletov, kar pa je bistveno pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo. Prav tako bi bili z napačno prehrano bolj nagnjeni k različnim okužbam, ki lahko dodatno vplivajo na delovanje ledvic in ga poslabšajo.

Ko je ledvično delovanje še normalno, je treba živeti zdravo. Uživate zdravo prehrano z omejitvijo soli in ne pretiravajte z beljakovinsko prehrano (meso, jajca, mleko), opustite kajenje in bodite redno telesno dejavni. Pomembno je torej vse, kar pomeni zdrav način življenja za preprečevanje srčno-žilnih zapletov – ledvice so del srčno-žilnega sistema.

Katera dieta je za vas najprimernejša, je odvisno od vrste bolezni, stopnje ledvične okvare in od vrednosti elektrolitov v krvi. Lahko je to ena od naštetih diet, lahko gre za sklop vseh naštetih diet ali pa se vključi še katera druga manj pogosta oblika dietne prehrane. Z napredovanjem ledvične bolezni se spremeni tudi prehrana, ki pa je pogostokrat v nasprotju z zdravim načinom prehranjevanja.

Vsak bolnik je oseba zase, zato za vse ne velja enak režim dietnega prehranjevanja, ampak je treba prehrano prilagoditi vsakemu posebej.

Prehranski dnevnik

Za pravilno svetovanje bolnikom o ustreznosti dietnega prehranjevanja vas prosimo, da ob obisku v nefrolo-



ški ambulantni s seboj prinesete prehranski dnevnik, ki naj bi bil natančen dnevnik vaše celodnevne prehrane, v njem pa naj bi bili zapisani tudi podatki o telesni teži. Dnevnik je priporočljivo pisati približno 14 dni (vključena dva konca tedna) za vsak dan posebej (označite z datumom). Na podlagi tako zbranih podatkov dobimo vpogled v vaš vzorec prehranjevanja, iz pridobljenih podatkov izračunamo vaš energijski vnos, pa tudi vnos posameznih prehranskih elementov, ki nas zanimajo (fosfor, kalij, beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, sol in tekočine). Brez teh podatkov vam ne moremo natančno načrtovati prehrane, primerne prav za vas.

Pri pisanju prehranskega dnevnika nas zanima vse, kar skozi dan zaužijete, tudi tekočino. Beležite, kar se da natančno, tudi količinsko. Količine so lahko stehtane ali pa jih izrazite s priročnimi merami, kot so na primer tri žlice riža ali pol skodelice riža. Zanima nas tudi, kateri riž uživata, ali je neoluščen ali navaden bel, poliran riž. Prav tako pri kruhu, koliko kosov, polnozrnatega, črnega ali belega, in podobno.

Opreделите tudi tekočino, ki jo zaužijete čez dan. Predvsem nas zanima, kaj popijete in koliko. Poskusite ločiti sokove od nektarja, in ali je čaj sladkan ali ne. Ne pozabite na vmesne obroke, za katere ni nujno, da so količinsko pomembni, pa vendarle, npr. trije masleni piškoti ob popoldanski kavici.



Pogosto ljudje uživamo raznovrstne prehranske dodatke, kupljene v trgovinah ali lekarnah – tudi to nas zanima. Pogosto namreč s temi dodatki vnašamo velike količine kalija ali drugih elementov, ki jih nadzorujemo z dietnim načrtom.

Ob pisanju prehranskega dnevnika nas zanima tudi vaša telesna teža. Glede na bolezen je pogosto potrebno redno tehtanje. Kadar je ta podatek za zdravljenje pomemben, vas prosimo za vsakodnevno tehtanje, ki naj bo vedno ob istem času (npr. po jutranji toaleti) in vedno v podobni obleki (npr. v spodnjem perilu). Ko zabeležite težo, naj bosta poleg kilogramov razvidna še čas in datum tehtanja.

Pri pisanju prehranskega dnevnika velja pravilo natančnosti in doslednosti, saj bomo tako lažje, predvsem pa natančneje prilagodili pravilno obliko prehrane. S tem bomo skupaj z vami upočasnili napredovanje ledvične bolezni in zmanjšali tveganje za srčno-žilne bolezni.



Prehranski dnevnik

Ime in priimek: _____

Datum: _____

Telesna teža: _____

Zajtrk:

Opombe:

Dop. malica:

Kosilo:

Pop. malica:

Večerja:

Ostali pomembni zaznamki:

