



Prehrana pri kronični ledvični bolezni

Aljoša Kuzmanovski

Ustrezna prehrana predstavlja enega izmed glavnih stebrov našega zdravja. Še posebej pomembna je pri določenih bolezenskih stanjih, kjer neposredno vpliva na potek bolezni.

Kronična ledvična bolezen (KLB) in skrb za prehrano vsekakor morata iti z roko v roki. S pravilnim prehranjevanjem namreč lahko upočasnimo napredovanje bolezni in preprečujemo zaplete. Ob tem pa ugodno vplivamo tudi na srce in ožilje ter druge organe, ki skrbijo za ohranjanje našega zdravja.

Sama misel na spremembo prehranjevanja pogosto prinaša nezadovoljstvo in nesigurnost, ker jo povezujemo s strogimi dietami in uživanjem neokusne hrane. V tem prispevku želimo prikazati, da ni potrebe, da bi temu bilo tako. Prehrana ob diagnozi kronične ledvične bolezni je lahko okusna, raznolika ter nam omogoča, da se nenazadnje počutimo bolje. Ob tem se bomo osredotočili na lastnosti prehranjevanja, ki ugodno vplivajo na zdravje ledvic ter opozorili na hranila, živila in skupine živil, ki ledvicam škodijo. Glavna naloga je, da tovrstno prehranjevanje ponotranjimo ter da postane navada oz. del našega življenjskega sloga.

Skrb za zdravo telesno maso

Debelost poveča tveganje za razvoj in poslabšanje kronične ledvične bolezni. Poenostavljeno rečeno, večja kot je naša telesna masa, bolj morajo ledvice delati. Odvečna telesna maščoba, sploh če se kopiči okrog pasu, negativno vpliva tako na ledvice kot srce in ožilje ter druge organe. Zato se svetuje, da moški, čigar obseg pasu presega 102 cm in ženske z obsegom pasu večjim od 88 cm, poiščejo strokovno pomoč in na ustrezen način znižajo telesno maso.

Raziskave so si precej enotne, da prenizka telesna masa slabše vpliva na potek zdravljenja kot prekomerna telesna masa ali debelost. Kadar govorimo o »normalni telesni masi« se sklicujemo na indeks telesne mase (ITM). Ta telesno maso glede na višino razvrsti v različne kategorije, kot prikazuje spodnja tabela.

$$\text{indeks telesne mase (ITM)} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{telesna višina (m)}^2}$$

PREHRANJENOST

ITM (kg/m²)

podhranjenost	< 18,4
normalna telesna masa	18,5 – 24,9
prekomerna telesna masa	25,0 – 29,9
debelost	> 30

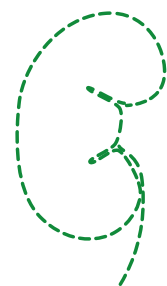
Pri KLB si želimo, da je **ITM v območju normalne telesne mase ali nekoliko prekomerne telesne mase**. Še bolj pomembna kot telesna masa je telesna sestava posameznika. Več mišične mase namreč prinaša več zdravju koristnih učinkov in je za kvaliteto življenja izjemnega pomena.

Za vzdrževanje in pridobivanje mišične mase je ključnega pomena ustrezen vnos energije, beljakovin in redna telesna dejavnost. Pri KLB zaradi ohranitve ledvičnega delovanja priporočamo omejevanje vnosa beljakovin (kar bomo podrobneje spoznali pozneje), zato sta ključna ustrezen energijski vnos in predvsem redna telesna dejavnost. Gibanje, sploh vadba za moč, je pri KLB zato obvezna in ne zgolj priporočljiva!

Telesna masa je odvisna od vnosa energije

Kaj se bo dogajalo z našo telesno maso je odvisno od energije, ki jo vnesemo s hrano in energije, ki jo naše telo porabi. V kolikor zaužijemo več energije, kot jo naše telo porabi, se bo telesna masa povečala. Do izgube telesne mase torej pride, če zaužijemo manj energije, kot jo telo porabi.

Vemo, da 1 g ogljikovih hidratov in 1 g beljakovin vsebuje 4 kcal energije. Maščobe so bistveno bolj energijsko bogate, saj 1 g maščob vsebuje 9 kcal energije. Če je telesna



masa prenizka, lahko vsakemu obroku dodamo 1 jušno žlico rastlinskega olja (npr. oljčnega ali repičnega) in na ta način povečamo energijski vnos. Če je cilj izguba telesne mase je vsekakor zaželeno, da se najprej omeji vnos maščob. Zato je smiselno omejiti/izločiti ocvrto hrano, hitro hrano, mastne kose mesa in polnomastne mlečne izdelke zamenjati s pustimi ter previdno nadzorovati količino dodane maščobe pri pripravi hrane, solate, itd.

Če želimo biti pri prehrani še bolj dosledni in beležiti svoj energijski vnos, upoštevamo priporočilo, da osebe s KLB zaužijejo 30-35 kcal/kg telesne mase (TM)/dan. Za posameznika s 70 kg bi to pomenilo: $30-35 \text{ kcal/kg} \times 70 \text{ kg} = 2100-2450 \text{ kcal}$ energije na dan.

Najlažji način spremljanja telesne mase, ki ne zahteva natančnega beleženja vnosa hrane, je redno spremljanje telesne mase. Za osebe, ki imajo neustrezno telesno maso, predlagamo tehtanje 1 do 2 krat tedensko in spremljanje morebitnih sprememb.

Majhen vnos beljakovin

Ob uživanju hrane se določeni presnovni produkti izločajo preko ledvic. Kadar so ledvice okvarjene in morajo zato zdravi deli ledvic opravljati več dela, to privede do hitrejšega odpovedovanja ledvic.

Zaradi tega se osebam s KLB, ki še niso na nadomestnem zdravljenju z dializo, priporoča **omejevanje vnosa beljakovin** v prehrani. V začetnih stopnjah KLB se priporoča vnos beljakovin 0,8 g/kg TM/dan. Za posameznika s 70 kg bi to pomenilo: $0,8 \text{ g} \times 70 \text{ kg} = 56 \text{ g}$ beljakovin na dan. Za lažjo predstavbo, 1 zrezek (100 g) vsebuje 20-25 g beljakovin, 3 jušne žlice skute (100 g) vsebujejo 10-12 g beljakovin, 5 rezin pršuta (50 g) vsebuje 14-17 g beljakovin.

Pri osebah z napredujočo KLB se svetuje dodatno omejevanje beljakovin v prehrani na 0,6 g/kg TM/dan, vendar **ob spremljanju in svetovanju dietetika**. Moramo biti previdni, da beljakovin ne izključimo iz prehrane popolnoma. V telesu imajo namreč ogromno pomembnih nalog: od izgradnje mišic, obnavljanja tkiv, do obrambe organizma. Prav tako se omejevanje beljakovin v prehrani ne priporoča osebam, ki imajo prenizko telesno maso, starostnikom, hudo bolnim in tistim, ki morajo iz zdravstvenih razlogov bistveno zmanjšati telesno maso.



Viri beljakovin

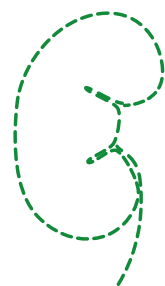
Beljakovine najdemo predvsem v živilih živalskega izvora, nahajajo pa se tudi v rastlinski hrani.

Živila, bogata z beljakovinami živalskega izvora so **meso, ribe, mleko in mlečni izdelki, jajca**. Živila, bogata z beljakovinami rastlinskega izvora so predvsem **stročnice**.

Beljakovine živalskega izvora imajo popolno aminokislinsko sestavo, kar pomeni, da vsebujejo vse gradnike beljakovin, ki jih potrebujemo za optimalno delovanje telesa. Hkrati so lažje prebavljiva in se v primerjavi z beljakovinami iz rastlin enostavneje vsrkajo v telo. Moramo pa vedeti, da bolj obremenjujejo delovanje ledvic. Prav tako je znano, da imajo tisti, ki zaužijejo več živil živalskega izvora, večji vnos beljakovin nasploh.

Najenostavnejši način, kako omejiti vnos beljakovin v svoji prehrani, je torej z izločanjem oz. omejevanjem vnosa živil živalskega izvora, sploh mesnih izdelkov. V začetku lahko začnete omejevati vnos beljakovin na način, da zgolj en obrok v dnevu vključuje živila živalskega izvora, preostali obroki naj vsebujejo rastlinske vire beljakovin. Med ustreznimi viri živalskih beljakovin so pustí kosi mesa, ribe, jajca (beljak) ter mlečni izdelki. Kadar uživata meso ali ribe, naj velikost živila ne presega velikosti dlani (brez prstov). Glede na to, da mnoge raziskave dokazujejo koristi polnovredne rastlinske hrane na KLB (in srce in ožilje), se priporoča postopen prehod iz rednega uživanja mesa na pretežno vegetarijanski način prehranjevanja in ob zdravniškem nadzoru ter nadzoru dietetika tudi veganski način prehranjevanja. Med rastlinske vire prištevamo predvsem stročnice ter tudi žita, psevdožita (ajda, proso, amarant, kvinoja) in oreške. Našteta živila naj torej v prehrani prevladujejo.

Mnogi si težko predstavljamo, da bi za vedno prenehali uživati živila živalskega izvora, vendar ni potrebe, da bi bil to naš prvi cilj. Ključna je količina zaužitih živil, zato s stališča zdravja ledvic ni velike razlike med uživanjem živalskih beljakovin, če jih uživamo enkrat tedensko ali pa nikoli.



Manj slana hrana

Sol velja za enega izmed najstarejših konzervansov. Zaradi svojih lastnosti namreč podaljša rok uporabnosti živilom, kar živilska industrija tudi dandanes s pridom izkorišča. Če temu dodamo še dejstvo, da ima slana hrana bolj izrazit okus, se hitro zavemo, da jo v zahodnih državah uporabljamo bistveno preveč.

Ena izmed mnogih nalog ledvic je, da skrbijo za vzdrževanje ravnovesja soli v telesu. Pri zdravih osebah je višji vnos soli bistveno manj problematičen, kot pri osebah z okrnjenim ledvičnim delovanjem. Pri KLB pa ledvice niso dovolj učinkovite pri izločanju soli, zato se ta zadržuje v telesu. Posledično pride do zvišanja krvnega tlaka, kar negativno vpliva na srce in ožilje, možgane ter nenazadnje pospeši napredovanje KLB. Prav tako se začne v telesu zadrževati voda, poveča se izločanje beljakovin z urinom (proteinurija). Ob tem raziskave dokazujejo tudi, da velik vnos soli povzroča vnetja v ledvicah. Vse to pa vodi v hitrejšo okvaro ledvic.

Vsekakor si torej želimo **vnos soli omejiti**. Smernice priporočajo manjši vnos od 5 do 6 gramov na dan. Prva misel mnogih, ko se lotijo omejevanja soli v prehrani je, da bo potrebno kuhati brez soli. Količino kuhinjske soli je sicer potrebno omejiti, vendar moramo predvsem več pozornosti nameniti industrijsko pripravljenim živilom. Slovenci namreč zaužijemo največ soli s predpripravljenimi živili, kruhom in pekovskimi izdelki, siri ter predelanimi mesnimi izdelki. Zato mora biti prvi ukrep omejevanje oz. izločanje teh živil iz naše prehrane. Za boljši občutek: par hrenovk vsebuje 1,3 g soli, prav tako rezina šunke, kos kruha (70 g) vsebuje več kot 1 g soli, francoski rogljič (80 g) vsebuje 0,9 g soli. S 40 g parmezana zaužijemo 0,7 g soli. Z uživanjem hitre hrane, kot so hamburgerji, pice, kebabi ipd., prekoračimo priporočeni dnevni vnos soli že samo z enim obrokom.

Dejstvo je, da nam je slan okus zelo blizu in smo ga navajeni, a se lahko zelo dobro navadimo na manj slano hrano. Raziskave namreč kažejo, da je potrebno **šest do osem tednov, da se privadimo manj slanemu okusu**; ko pa se, nam slana živila ne teknejo več, ker jih naše brbončice na jeziku zaznajo kot preslane.

Najbolj koristni **ukrepi za zmanjšanje vnosa soli** so:

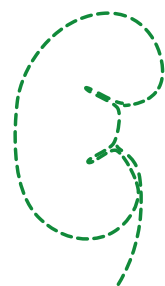
- v kuhinji naj prevladujejo nepredelana živila (taka, kot jih najdemo v naravi) in živila, ki so bila minimalno industrijsko predelana (kaše, riž, polenta, stročnice,

- oreški, pusti kosi mesa...);
- izogibajte se predpripravljenim živilom. Ne glede na to, kako priročne so jedi, ki jih je treba samo pogreti, vedite, da jim je dodano veliko soli in aditivov, ki obremenjujejo vaše ledvice;
 - čim bolj zmanjšajte vnos predelanih mesnih izdelkov: paštete, hrenovke, klobase, sušeni ter dimljeni mesni izdelki in podobno. Izjeme naj bodo res izjeme in ne navada;
 - slane prigrizke (čipsi, smokiji in podobno) je najbolje izločiti iz prehrane;
 - konzervirana hrana je slana hrana. Sol lahko sicer nekoliko sperete z vodo, vendar kljub temu redko posegajte po konzerviranih izdelkih;
 - uporabljajte zelišča in začimbe. Obogatite okus hrani in eksperimentirajte v kuhinji.
 - kruh naj bo z manj soli. Če vaša prehrana pogosto vsebuje kruh, kupujte takega, ki vsebuje manj soli. Še boljše je, če ga spečete sami, in tako sami določite, koliko soli boste dodali;
 - prehranjevanje v restavracijah naj bo izjema. Hrana v restavracijah je praviloma zelo slana;
 - berite deklaracije na živilih. Pri nakupu živil v trgovini izbirajte taka, ki vsebujejo do 0,3 g soli/100 g živila. Če izdelek vsebuje več kot 1,5 g soli/100 g živila oziroma izdelka, ni najbolj primeren za vaše zdravje;
 - in čisto na koncu – če uspe vse naštetu, začnite uporabljati čim manj soli pri kuhi.

Ustrezni viri maščob

Uživanje maščob nima neposrednega vpliva na zdravje ledvic. Je pa za osebe s KLB izjemnega pomena, koliko in predvsem kakšne vrste maščob uživajo, ker le-te neposredno vplivajo na srčno-žilne bolezni. Vedeti namreč moramo, da sta zdravje srca in ledvic izjemno povezani in okrnjeno delovanje ledvic posledično izrazito poveča tveganje za srčno-žilne bolezni.

Načinov, kako s prehrano zmanjšati tveganje za pojav srčno žilnih bolezni je več. Sta pa najbolj izrazita (ob skrbi za zdravo telesno maso) omejevanje vnosa soli ter omejevanje vnosa nasičenih maščob. Slednje najbolj vplivajo na porast LDL holesterola, za katerega vemo, da se lahko začne kopičiti v stenah žil (ateroskleroza), kar lahko vodi do srčnega infarkta, možganske kapi, slabše prekrvavitve okončin ter drugih srčno-žilnih obolenj. Ker imajo osebe s KLB zelo visoko tveganje za srčno-žilne zaplete, si želimo še posebej nizke vrednosti celokupnega in LDL holesterola. Za osebe s KLB je sicer prav tako pomembno paziti na vnos fosfatov, vendar temu bomo več pozornosti namenili pozneje.



Vnos nasičenih maščob znižamo tako, da iz prehrane izločimo hitro hrano, ocvrto hrano, mastne kose mesa, predelane mesne izdelke, ocvirke, maslo, kokosovo maščobo, čokolado ter podobna živila. Namesto svinjske masti uporabljamo rastlinska olja (oljčno, repično, orehovo...) in skrbimo za zadosten vnos prehranskih vlaknin. Slednje najdemo predvsem v žitih in psevdožitih (oves, pira, ječmen, proso, ajda...), stročnicah, ter zelenjavi in sadju.

Mikrohranila in spojine, ki so pomembne za ledvice

Med mikrohranila štejemo vitamine in minerale, ki so za zdravje ključnega pomena. Osebe s KLB morajo s polnovredno, minimalno predelano in pestro hrano poskrbeti za zadosten vnos teh hranil. Ker ledvice skrbijo za izločanje določenih hranil iz telesa, lahko pride do kopičenja teh hranil v telesu, kadar, je ledvično delovanje okrnjeno. Izpostaviti moramo kalij, natrij in fosfate. Natrij, kot sestavni element kuhinjske soli, smo že spoznali. Kalij in fosfate pa bomo predstavili zdaj.

Dokler ne pride do napredovale KLB (in pozneje ledvične odpovedi), se mnogim ni potrebno obremenjevati z vnosom živil bogatih s kalijem in fosfati.

Visoke vrednosti kalija v krvi (hiperkaliemija) se bojimo, ker lahko v izrednih primerih prevede do motenj srčnega ritma. Do tega pride, če takrat, ko ledvice slabo delujejo, v kratkem časovnem obdobju zaužijemo veliko živil, ki so bogata s kalijem.

Pri uživanju fosfatov je zgodba drugačna, ker so nevarne predvsem kronično **visoke vrednosti fosfata v krvi**. Ob takem stanju pride do hormonskih sprememb v delovanju obščitnic, kar privede do izplavljanja kalcija iz kosti in posledičnih bolečin v kosteh, sklepih in mišicah. Lahko pride do pretrganja tetiv mišic, zlomov kosti in srbenja kože. Najbolj se bojimo kalcifikacij ožilja, kar poslabša prekrvitev in poveča tveganje za srčno-žilne dogodke.



Prehrana ob visokih vrednostih kalija v krvi

Če vas zdravnik opozori, da imate visoke vrednosti kalija v krvi, je pomembno, da ste pozorni predvsem na manjši vnos:

- suhega sadja (suhe marelice, suhe fige, suhe slive, rozine...),
- čokolade,
- stročnic (predvsem fižola...),
- semen in oreškov (sončnično seme, lešniki, orehi, mandlji...),
- svežega sadja (predvsem banan in kivija),
- zelenjave (predvsem krompir, špinača, blitva, paradižnik...).

Res je, da se svetuje omejevanje nekaterih živil, ki so za zdravje koristna (sploh za zdravje srca in ožilja), a nikakor ne svetujemo popolnega izločanja teh živil iz prehrane. Potrebno pa je spoznati živila glede na vsebnost kalija ter najti ustrezno količino, ki ne povzroča kopičenja kalija v telesu. Pomagate si lahko tudi s tabelo na koncu besedila, kjer je ob različnih živilih zabeleženo, koliko kalija vsebujejo.

Uživanje zelenjave in sadja

Pri osebah s KLB se pogosto pojavi strah pred uživanjem teh skupin živil zaradi vsebnosti kalija. Vendar ta strah ni upravičen. Za osebe s KLB prve do četrte stopnje, torej za osebe z ledvično boleznijo, ki niso na dializi ali tik pred dializo, in za osebe, ki nimajo težav s povišanim nivojem kalija v krvi (hiperkaliemija), se priporoča normalen vnos zelenjave in sadja. Zato teh živil ne izločajte iz prehrane, če vas na to ne opozori zdravnik.

Prehrana ob visokih vrednostih fosfata v krvi

V hrani se fosfati nahajajo v organski in anorganski obliki. To je precej pomembno, ker je povezano s tem, koliko se absorbirajo v črevesju. Prehranski viri fosfatov so:



- **anorganski viri** v dodatkih (aditivih), ki se jih dodaja predvsem industrijsko predelanim živilom. V teh živilih se fosfati absorbirajo v 90 do 100 %, kar pomeni, da so za telo najbolj obremenjujoči;
- **organski viri v živilih živalskega izvora** (mleko in mlečni izdelki, meso, ribe, jajca -rumenjaki). V teh živilih se fosfati absorbirajo v 50 do 70 %;
- **organski viri v živilih rastlinskega izvora** (stročnice, semena in oreški) se absorbirajo v 20 do 50 %.

Če upoštevamo vsa dosedanja navodila in omejujemo vnos živalskih beljakovin ter se izogibamo predelanim mesnim izdelkom zaradi velike vsebnosti soli in nasičenih maščob, bo vnos fosfatov majhen in posledično tudi vrednosti fosfata v krvi primerne. V kolikor vas zdravnik kljub temu opozori, da morate paziti na vnos fosfatov, si lahko pomagate s sliko fosfatne piramide na koncu besedila.

Vnos tekočine

Natančnih navodil, koliko tekočine morajo osebe s KLB popiti, nimamo. Pogosto pa slišimo zmotno prepričanje, da bo prekomerno pitje tekočine izboljšalo zdravje ledvic in upočasnilo nastanek KLB. To ni res. Pravzaprav določene raziskave kažejo, da je pretirano pitje tekočin lahko enako škodljivo kot nezadostno pitje tekočine. Zaradi tega svetujemo, da se zanašate na občutek žeje in spremljate barvo urina, ki naj bo svetlo rumen. Če je urin temno rumene barve, je potrebno piti več.

Nekoliko več previdnosti je potrebne pri starostnikih, ki imajo moten občutek za žejo, in pri osebah z možganskimi boleznimi (npr. demenca), kjer mehanizmi zaznavanja žeje ne delujejo ustrezno. Prav tako so lahko osebe s srčnim popuščanjem bolj žejne, kot bi bilo treba. Enako velja za dializne bolnike, še posebej za tiste, ki ne odvajajo več urina. V vseh drugih primerih pa načeloma velja – pijte, kadar ste žejni.

Zaključek

Predstavljene smernice, kako naj prehrana izgleda, če imate kronično ledvično bolezen, so res le smernice. Zavedati se moramo, da mora biti prehrana individualno prilagojena glede na stopnjo ledvične okvare in krvne analize. Vemo, da je za upočasnitev napredovanja bolezni potrebno omejiti vnos beljakovin, sploh iz živil živalskega izvora, in zmanjšati vnos soli. Na to, koliko pozornosti boste morali namenjati vnosu kalija

in fosfatov, vas bo opozoril zdravnik. Sami pa poskrbite za redno telesno dejavnost in nadzorujte svojo telesno maso.

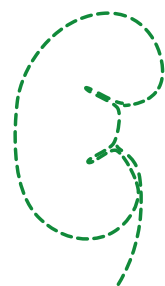
Kako zahtevno bo spremeniti prehranjevanje, je odvisno od prehranskih vzorcev, ki jih trenutno gojite. Vsekakor je najslabše, kar lahko naredite za svoje ledvice to, da uživajte veliko mesa in predvsem procesiranih mesnih izdelkov, ob tem ne uživajte zelenjave, stročnic ali sadja in ne skrbite za zadosten vnos tekočine. V takem primeru bo sprememba življenjskega sloga zahtevala nekoliko več energije in truda. Vendar je vredno potruditi se! Dovolite si, da vam na poti do spremembe pomaga dietetik, s katerim boste to pot bistveno lažje prehodili.

Zapomnimo si

Vedite, da na tej poti niste sami. Poiščite podporo svojcev oz. bližnjih oseb.

Prosite za pomoč zdravstveno osebje ali osebe, ki že nekaj časa hodijo po tej poti. Ne iščite popolnosti, ampak vztrajajte pri spremembah. Iz dneva v dan bodo te spremembe postajale vaša nova navada. Počutili se boste bolje, vaše ledvice in zdravje pa vam bo hvaležno.

Kar pogumno.



3-dnevni prehranski dnevnik

Ime in priimek: _____

Datum rojstva: _____

Telesna višina (cm): _____ Telesna masa (kg): _____

Navodila za izpolnjevanje

1. Prehranski dnevnik beležite 3 zaporedne dni – zadnji dan beleženja naj bo dan, ko zbirate urin.
2. Vse podatke zapisujte sproti – prehranski dnevnik imejte vedno pri sebi.
3. Zaužito hrano in pijačo stehtajte pred uživanjem, ko je v suhi snovi.
4. Za tehtanje hrane in pijače uporabite kuhinjsko tehtnico, če to ni mogoče, uporabite domače mere gospodinjskih enot (jušna žlica, žlička, kozarec, ščepec, ipd.).
5. **Stolpec – URA:** vsakokrat, ko kaj pojedete ali popijete, vpišite v prvi stolpec uro, kdaj ste obrok zaužili.

Stolpec – KOLIČINA: vpisujte tehtane oz. merjene količine

- živil: **g** = gram; **dag** = dekagram; **ČŽ** = čajna žlička; **JŽ** = jedilna žlica,
- pijač: **ml** = mililiter; **dl** = deciliter.

Stolpec – VRSTA ŽIVILA - JEDI – PIJAČE: Vpišite živilo - jed - pijačo in navedite proizvajalca, če je to možno.

6. Prehranujete se čisto tako kot običajno!

Natančno beležite vse kar zaužijete ali popijete:

- **živila s katerimi obogatite jedi** (npr. 1 ČŽ sladkorja, 1 JŽ mleka v prahu, 10 g naribanega parmezana, 1 JŽ kisle smetane);
- ali ste živila **tehtali surova ali kuhana** (npr. 100 g kuhanih testenin);
- **način priprave živila** (npr. losos na žaru, pečen krompir);
- **sestavo sendviča ali recept jedi** (npr. pravilno: 60 g



bela žemlja, 10 g gauda sira, 3 g masla, 10 g kuhanega pršuta, 7 g kislih kumaric; nepravilno: 90 g sendvič);

- **ime živila oz. napitka** ter proizvajalca (npr. piščančja hrenovka, Perutnina Ptuj; jabolčni nektar, Fructal);
- **vrsto mesa** in ali ste ga tehtali skupaj s kostmi ali brez (npr. piščančje bedro, tehtano brez kosti, pojedel brez kože);
- **količino in vrsto maščobe** (npr. 3 ml olivnega olja pri dušenju zrezka). Napišite vsebnost maščobe v izdelkih (npr. navadni jogurt s 3,2 % mlečne maščobe; kranjska klobasa z 22 g maščob na 100 g izdelka);
- pri napitkih izmerite volumen soka in vode ločeno (npr. 1 dl 100 % jabolčnega soka in 2 dl vode).

Prehranski dnevnik – primer

Dan: sobota, 1.1.2019

URA	KOLIČINA	VRSTA ŽIVILA - JEDI - PIJAČE
8:00	200 ml	3.2 % mleko
	100 g	beli pšenični kruh (Žito Ljubljana)
	50 g	Tamar smetanov namaz (Ljubljanske mlekarne)
9:45	125 g	jabolko
	250 ml	pomarančni sok 100 % (Fructal Ajdovščina)
10:15	250 g	3,2 % kefir Krepko (Mlekarna Laze)
	60 g	graham žemljica (pekarna Grosuplje)
12:20	75 g	pečen piščanec – prsa s kostjo (pečica)
	160 g	pire krompir (130 g krompirja, 10 g masla, 20 ml mleka 3.5 % MM)



Prehrana z omejeno vsebnostjo kalija

Omejevanje kalija v prehrani je potrebno za osebe, ki so dovzetne za nastanek hiperkaliemije (kronična ledvična bolezen).

Kalij vsebujejo predvsem živila rastlinskega izvora (sadje in zelenjava) in nekatera zdravila.

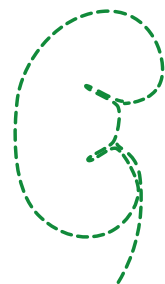
Za osebe s hiperkaliemijo se priporoča vnos 2000-2500 mg kalija dnevno. Vsebnost kalija v določenih živilih lahko s prekuhavanjem zmanjšamo za približno 30 % (krompir, korenje, rdeča pesa, repa).

ŽIVILA, KI VSEBUJEJO VELIKO KALIJA:

- vse suho sadje (suhe marelice, suhe fige, suhe slive, rozine...)
- čokolada
- stročnice (fižol, soja, leča...)
- semena in oreščki (sončnično seme, lešniki, orehi, mandlji...)
- sveže sadje (predvsem banane in kivi)
- zelenjava (predvsem špinača, blitva, krompir, regrat, paradižnik)

Količine živil, ki vsebujejo 200 mg kalija

Na vrhu tabele so živila bogata s kalijem, zato je pri uživanju le-teh potrebno biti bolj pozoren na ustrezno majhno količino. V kolikor uživate 3 do 5 obrokov, naj vsak obrok vsebuje 400 do 800 mg kalija, a ob koncu dneva naj vnos kalija ne presega 2000 do 2500 mg!



SADJE

SADJE	200 mg KALIJA vsebuje:	Domača mera
kostanj	40 g	5 kostanjev
kivi	50 g	1 sadež
ribez črni	50 g	2 jušni žlici
banana	55 g	pol banane
grozdje rdeče	60 g	10 jagod
marelice	60 g	1 sadež
melona	60 g	pol rezine
avokado	70 g	1/2 sadeža
češnje	70 g	9 češenj
fige	70 g	1 sadež
ribez rdeč	70 g	1/2 lončka
breskve	75 g	1/2 sadeža
grozdje belo	80 g	10 jagod
kaki	80 g	1/2 sadeža
ringlo	80 g	2 sadeža
grenivka	85 g	1/4 sadeža
maline	90 g	1/2 lončka
robide	90 g	1/2 lončka
kosmulje	100 g	1 lonček
nektarine	100 g	1 sadež
pomaranče	100 g	1 manjši sadež
slive	100 g	6 sadežev
višnje	100 g	12 sadežev

SADJE**200 mg KALIJA
vsebuje:****Domača mera**

ananas	125 g	1 rezina
jagode	125 g	1 lonček
limona	125 g	1 sadež
mandarine	125 g	2 sadeža
hruška	150 g	1 sadež
jabolko	160 g	1 sadež
lubenica	160 g	1 rezina – 3 cm
borovnice	300 g	1 1/2 lončka

VLOŽENO SADJE**VLOŽENO SADJE****200 mg KALIJA vsebuje:**

breskve	130 g
marelice	130 g
slive	130 g
češnje	160 g
grozdje belo	160 g
jagode	160 g
robide	160 g
višnje	160 g
ananas	200 g
hruške	200 g
jabolka	200 g



SUHO SADJE, SEMENA IN OREŠČKI

SUHO SADJE, SEMENA,
OREŠČKI

200 mg KALIJA vsebuje:

marelice suhe	14 g
fige suhe, mandlji, rozine	20 g
mešano suho sadje	20 g
sončnična semena	20 g
bučna semena	25 g
dateljni	25 g
arašidi	30 g
jabolčni krhliji	30 g
orehi	30 g
lešniki	55 g

ČOKOLADNA ŽIVILA

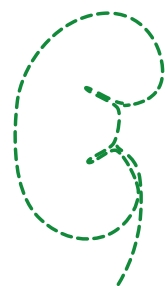
ŽIVILO

200 mg KALIJA vsebuje:

kakav instant	12 g
čokolino	35 g
čokolada z lešniki	40 g
čokolada	50 g
čokolešnik	60 g
kremni namaz Viki	190 g

ZELENJAVA

ZELENJAVA	200 mg KALIJA vsebuje:	Domača mera
fižol v zrnju	16 g	1 jušna žlica
špinača	25 g	1/2 lončka
koleraba zelena	40 g	1/2 lončka
ohrovt	40 g	1/2 lončka
krompir	45 g	1/2 krompirja
motovilec	45 g	1 lonček
rabarbara	45 g	1/2 lončka
artičoka	50 g	1/2 lončka
blitva	50 g	1 lonček
redkev črna	50 g	4 jušne žlice
solata zelena	50 g	1 lonček
cvetača	55 g	1/2 lončka
regrat	55 g	1/2 lončka
brokoli	60 g	1/2 lončka
grah mladi	60 g	1/2 lončka
zelje rdeče	60 g	1 lonček
por	65 g	1/2 lončka
rdeča pesa	65 g	1/2 gomolja
fižol stročji	70 g	1/2 lončka
paradižnik	70 g	1 plod
zelena	70 g	1 manjša zelena
zelje	70 g	1 lonček
redkev rdeča	80 g	5 glavic



ZELENJAVA	200 mg KALIJA vsebuje:	Domača mera
repa	80 g	1 lonček
zelje kitajsko	80 g	1 lonček
korenje	90 g	1 koren
bučke	95 g	2 bučki
paprika	95 g	1 plod
beluši	100 g	4 beluši
jajčevci	100 g	1/2 plodu
koleraba	100 g	1 lonček
čebula	140 g	1 čebula
koruza kuhana	140 g	7 jušnih žlic
kumare	140 g	2 srednje veliki

Prekuhavanje živil

Prekuhavanje živil je metoda s katero lahko zmanjšamo vsebnost kalija v živilih (sploh krompirja, sladkega krompirja, korenja, rdeče pese, repe).

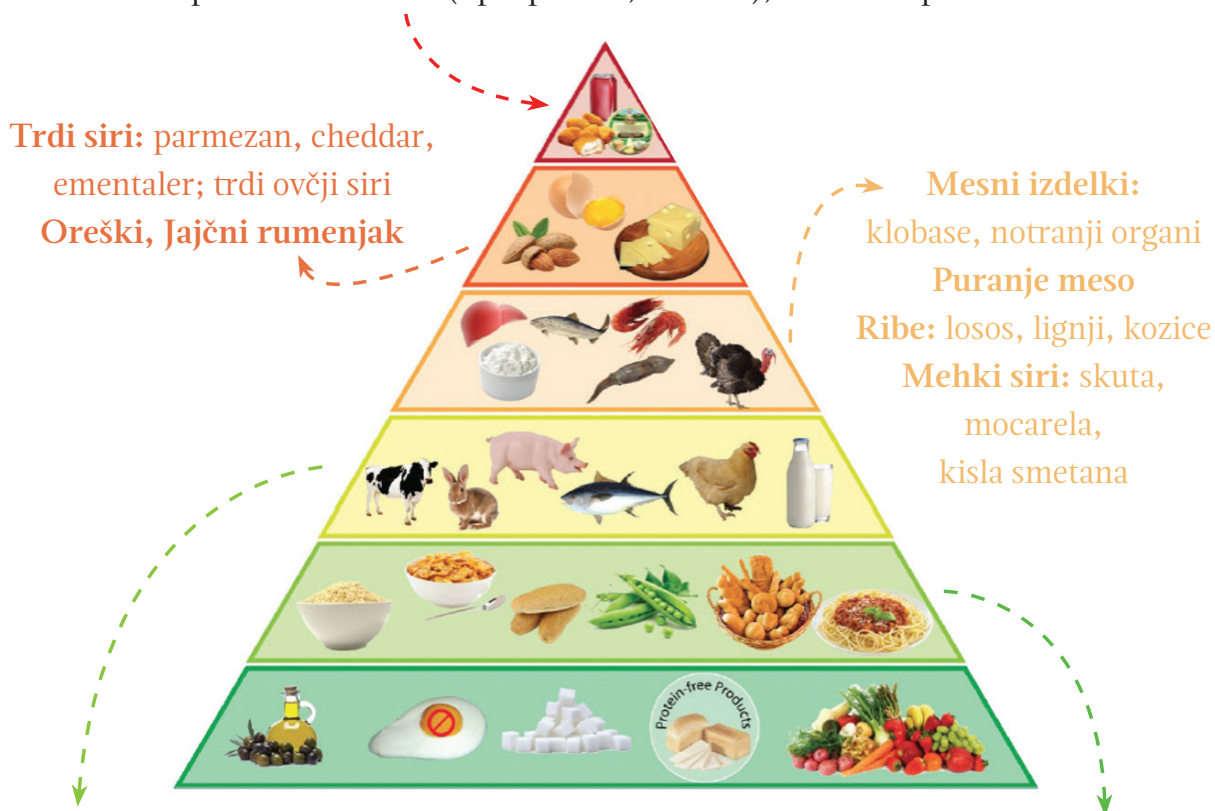
Živila kuhamo po sledečem protokolu:

- živila operemo, olupimo ter ponovno operemo,
- narežemo na majhne koščke,
- koščke damo v posodo in dodamo dvojno količino vode, ki naj bo sobne temperature,
- vodo zavremo, odstavimo z plošče ter živila odcedimo,
- posodo ponovno napolnimo z dvojno količino vode, ki naj bo sobne temperature,
- vodo ponovno zavremo ter kuhamo dokler živila niso kuhana; vodo, v kateri smo skuhali živila, zavržemo.

FOSFATNA PIRAMIDA

Hrana in pijača s fosfatnimi aditivi (E338-343, E450-458, E540-545):

gazirane pijače (še posebej kola), mleko v prahu, procesirani siri, procesirano meso (npr. paštete, klobase), instant kapučino.



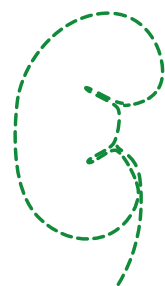
Trdi siri: parmezan, cheddar, ementaler; trdi ovčji siri
Oreški, Jajčni rumenjaki

Mesni izdelki:
klobase, notranji organi
Puranje meso
Ribe: losos, lignji, kozice
Mehki siri: skuta, mocarela, kislá smetana

Meso: piščančje meso, kunčje meso, jagnjetina, teletina, svinjina, šunka (brez konzervansov)
Ribe: postrv, tuna, trska, oslič, morski list
Mleko, jogurt

Žita in žitni izdelki:
kruh, testenine, riž, kuskus, koruzni kosmiči
Stročnice: grah, fižol, bob, leča, čičerika, soja

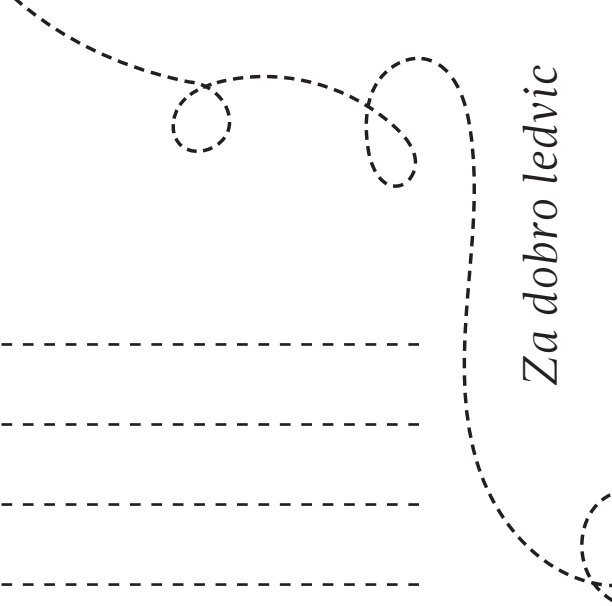
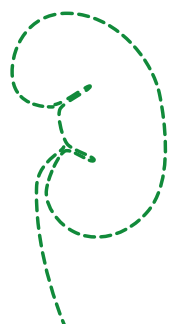
Jajčni beljak
Zelenjava in sadje
Oljno olje in rastlinska olja/margarine
Maslo
Sladkor, izdelki brez beljakovin



Beleška

Za dobro ledvic

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



Beleška

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.





Za dobro LEDVIC

Druga dopolnjena elektronska izdaja

Izdajatelj:

Slovensko nefrološko društvo – Slovensko zdravniško društvo
Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Urednica: Jelka Lindič

Souredniki: Damjan Kovač, Andrej Škoberne, Nebojša Vasič

Oblikovanje: Tanja's Design, tanjas-design.si

Knjižice izobraževalnega programa Za dobro ledvic so namenjene laični javnosti
in uporabi v zdravstvenih ustanovah. Spremembe vsebine niso dovoljene.

Ljubljana, 2023

www.zadobroledvic.si

