



Zalecenia żywieniowe w PRZEWLEKŁEJ NIEWYDOLNOŚCI NEREK

Charakterystyczne dla tej diety jest ograniczenie białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego

- ◆ Ilość podawanego białka zmienia się w czasie trwania choroby i należy ją indywidualnie ustalić. Należy ją dobrać tak, aby nie uszkadzało nerek oraz nie dopuścić do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu.
- ◆ Zaleca się około 40-50g białka na dobę czyli 0,6-0,7g/kg należnej masy ciała.
- ◆ Gdy niewydolność jest bardzo zaawansowana ograniczenie to wynosi poniżej 0,5 g/kg należnej masy ciała – ok. 20- 30g/dobę.
- ◆ Ważne jest, aby dostarczane białko było pełnowartościowe, czyli pochodzenia zwierzęcego (mięso, mleko, sery, wędliny).
- ◆ Ograniczenie białka w przypadku pacjentów z niewydolnością nerek (przewlekłą) oddala leczenie dializacyjne. O ilości podanego białka decyduje lekarz.
- ◆ Przy sporządzaniu jadłospisu w diecie niskobiałkowej należy pamiętać o ograniczeniu produktów zawierających białko, czyli: mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, jaja, mięso, wędliny, ryby, drób.

3 podstawowe zalecenia dietetyczne przy niewydolności nerek (bez leczenia dializacyjnego)

- ◆ **ograniczenie białka w diecie** (ilość białka przewidziana w dobowej racji pokarmowej powinna być pochodzenia zwierzęcego),
- ◆ **ograniczenie sodu w diecie** poprzez eliminację wszystkich produktów z dodatkiem soli kuchennej, czyli: marynaty, konserwy, produkty wędzone, sery żółte i pleśniowe, kiszonki, zupy instant, kostki rosółowe,
- ◆ **ograniczenie fosforu w diecie** poprzez rezygnację z takich produktów jak: słonecznik, migdały, orzechy włoskie, sery żółte, topione i pleśniowe, podroby, ryby wędzone, ryby w puszkach, chleb razowy, płatki owsiane, suche nasiona roślin strączkowych.



Zalecenia żywieniowe w PRZEWLEKŁEJ NIEWYDOLNOŚCI NEREK

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazania
Produkty zbożowe	W każdej postaci pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe.		Zwykłe pieczywo solone.
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód.	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno- jarzynowe.	Sery topione, żółte, dojrzewające, wędliny, konserwy, ryby wędzone, marynowane.
Tłuszcze	Oleje dodawane na surowo: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany.	Masło.	Smalec, tój, margaryny utwardzane.
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree.		Smażone, frytki, placki ziemniaczane.
Warzywa	Ogórek zielony.	Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor, cykoria, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły.	Kiszonki konserwowane octem, warzywa solone, ogórki kiszane, konserwowe, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane.
Suche nasiona roślin strączkowych			Wszystkie.
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, śliwki.	Owoce niedojrzałe, suszone, daktyle, gruszki, banany, kiwi, czereśnie, owoce marynowane.
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej.	Kasze, ryż.	Dodatki z jajami, jaja na twardo, groszek ptysiowy.
Zupy i sosy	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną. Sos koperkowy, potrawkowy, cytrynowy.	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, ziemniaczana z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem.	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami. Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane.



Zalecenia żywieniowe w PRZEWLEKŁEJ NIEWYDOLNOŚCI NEREK

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazania
Mięso, ryby, drób	W ramach dozwolonej ilości białka należy wybierać: cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie morskie: łosoś makrela, tuńczyk, halibut).		Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, potrawy marynowane, wędzone, smażone.
Potrawy z mąki i kasz oraz półmięśne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw. Risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami z dodatkiem mąki niskobiałkowej.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano- serowe z mąki niskobiałkowej.	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem.
Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa.	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, cukier.	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy, jarzynka, vegeta.
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, biszkopty.	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów).	Tłuste kremy, desery z przeciwwskazanych owoców z czekoladą, z orzechami, ciasta z masami.
Napoje	W ramach dozwolonej ilości płynu: słaba herbata, herbaty owocowe, kawa zbożowa, soki owocowe i warzywne, napoje i wody mineralne niegazowane.	Soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów), mleko, jogurt, kefir, maślanka.	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane, napoje słodzone.