

DIETA PRI KRONIČNI OKVARI LEDVIC

Spoštovani!

S pravilno prehrano lahko pomembno upočasnimo potek kronične ledvične bolezni in ohranjamo dobro počutje. Ledvične diete so različne in odvisne od ledvičnega delovanja oziroma os stopnje ledvične bolezni, zato se tudi ustrezna prehrana med boleznijo nenehno spreminja. Uravnotežena prehrana pri kronični ledvični bolezni je sestavljena iz ustreznega razmerja med ogljikovimi hidrati, beljakovinami in maščobami. Pomembne je vnos kalorij, mineralov in vitaminov ter tekočine.

Malo beljakovinska dieta je osnova simptomatskega zdravljenja pacientov z zmanjšano funkcijo ledvic, saj je z zmanjšano količino beljakovin v dnevni prehrani mogoče zmanjšati serumsko koncentracijo kreatinina in sečnine.

Dieta je sestavljena tako, da vsebuje polovico rastlinskih in polovico živalskih beljakovin, ki jih lahko nadomestimo z mešanico beljakovin iz krompirja in jajc. V dnevni prehrani izključimo živila z veliko kalija.

V času napredovanja kronične ledvične bolezni lahko voda zastaja v telesu, zato priporočamo minimalno količino tekočine toliko kot jo izločamo s sečem.

Hrana pri tej dieti naj bo **neslana**.

- Priporočena vnos beljakovin pri pacientih z ohranjeno ledvično funkcijo je **0,83 g/kg** telesne mase; z zmanjšano ledvično funkcijo pa od **0,6 g/kg do 0,75 g/kg** idealne telesne mase, pri dializnih bolnikih pa se vrednost beljakovin zviša na **1,2 g/kg** idealne telesne mase.
- izključimo vsa živila, ki vsebujejo **veliko kalija** (do 2000 mg K / dan),
- dieta mora **vsebovati malo fosfatov** (do 1000 mg / dan),
- **sol nadomestimo z začimbami**, kot so domače zelene začimbe (bazilika, origano, timijan, šetraj, drobnjak, peteršilj, lovor in rožmarin), razne orientalske začimbe (kurkuma, kumina, ingver, kari ali garam masala) ter poper, mleta čebula in česen v prahu, sladka ali prekajena paprika.
- pri pripravi hrane uporabljamo kuhanje, dušenje, pečenje, omejimo cvrenje,
- **za zmanjšanje kalija** svežo zelenjavo in/ali sadje umijemo, večurno namakamo, lahko tudi zamrzujemo ali toplotno obdelamo; kalij se v vodi topi in med obdelavo se izgubi najmanj polovica kalija.

Primerjava vsebnosti natrija, kalija in fosfatov v različnih živilih

	Visoka vsebnost	Nizka vsebnost
Natrij (Na)	Mesni izdelki in vsa industrijsko pripravljena hrana kot je hrana v tetrapaku (paradižnikova omaka, razne omaka in juhe) ter konzervirana soljena hrana (konzervirane olive, fižol, čičerika, koruzam, gobe, kumarice, paprika...), kislata repa in kislo zelje	Sveže sadje in zelenjava, žito
Kalija (K)	Mleko, krompir, banane, pomaranče, melone, suho sadje , fižol in grah v zrnju, brokoli, radič, špinača, paradižnik, oreški , čokolada in nadomestki za sol.	Jabolka, borovnice, lubenice, hruške, brusnice, olive, čebula, cvetača, stročji fižol, polenta, kus kus, skuta, sir, kislata smetana, jogurt, jajca
Fosfor (P)	Fižol, čičerika, arašidi, mandeljni, lešniki, semena, predelani mesni izdelki (trajne in poltrajne klobase in salame) , ribe, sveže meso in perutnina, mleko, siri, polnozrnat žitni izdelki, kakav, pivo in vino	Lubenice, ananas, brusnice, ribez, grozdje, kaki, mandarine, jabolka, borovnice, kislata repa in zelje, ledenka, jajčevci, čebula, jajca, med, rižev napitek, maslo, olja, čaj in kava

Dovoljena živila/jedi:	Prepovedana živila/jedi:
Nesladkani, z umetnimi sladili sladkani ali rahlo sladkani čaji; sadni čaj, planinski čaj, kamilični čaj...	Vsi sladki čaji in drugi napitki Gazirane pijače Pivo, vino in kava v večjih količinah Koncentrirani sadni sirupi Vse mrzle in ledene pijače, sveže mleko.
Negazirana mineralna voda, voda s koščki limone in kumarice, limonada	
Posneti fermentirani mlečni izdelki (jogurt, kislo mleko, pusta skuta, malo masla ali kisle smetane)	Sveže mleko, večje količine masla, smetane, vsi mastni in pikantni siri, mlečne jedi...
Mehko kuhano jajce, pečeno jajce brez maščobe, kot dodatek jedem (vlivanci, jajčne testenine)	Trdo kuhano jajce, pečeno jajce z maščobo(ocvirki), jajčne majoneze, jajčne kreme...
Vse sluzaste juhe, pretlačene zelenjavne ali škrobne juhe, posnete mesne ali kostne juhe, prežganka na suho	Vse mastne in močne juhe, juhe iz jušnih kock, iz stročnic, sladke in pikantne juhe
Riž, pšenični zdrob, ješprenj, ovseni kosmiči, vlivanci, ribana kaša	Razne mastne zakuhe, palačinke, mastni žličniki ali cmoki, zlate kroglice, fritati, ocvrte zakuhe
Vse vrste mladega nemastnega mesa (piščanec file, puran file, teletina, junetina, domači zajec, pusta svinina (lax)...), puste ribe(sladkovodne)	Vse vrste mastnega mesa, mastne ribe, mastna perutnina s kožo, večje količine drobovine, masten konzerve, prekajeni mesni izdelki, trajen salame...
Krompir olupimo in namočimo, da izločimo kalij (pire brez mleka in večje količine maščobe, tlačen krompir, pečen krompir...) riž, polenta, razne kaše, domače ali kupljene testenine, rahli kruhovi cmoki...	Ocvrt ali v maščobi pečen krompir, pražen krompir, krompirjevo testo, krompirjeva solata z čebulo, zabele (mast in ocvrki)
Mlado korenje, buče in bučke, jajčevci, zelje, beluši, mlad grah, cvetača, brokoli, blanširan paradižnik...	Vse vrste gob, sveže ali kisle kumarice, večje količine paprike, surovo kislo zelje in repa, špinača, blitva, ohrovt, brstični ohrovt, čebula, česen, stročnice.
Večinoma kuhane solate kot so: rdeča pesa, korenje, bučke, kumarice, mlada paprika, mlada cvetača. Sveža mehka zelena solata (berivka ali majniška, motovilec, kristalka)	Vse vrste trde solate kot so zelje, endivja, regrat. Solatni prelivi z smetano in majonezo.
Sadje kuhano (kompoti, čežane), jabolka, jagodičevje (borovnice, maline), breskov ali hruškov kompot, grozdje	Hruške, slive, grozdje, ribez, avokado, večje količine jagod, kostanj, lešniki, orehi, sladke marmelade in džemi, sadni sirupi, sadni sokovi v večjih količinah..
Polbel ali bel kruh	Vse vrste svežega kruha.
Sladkor v manjših količinah, uporaba umetnih sladil	Večje količine sladkorja ali sladki koncentradi
Nemastni keksi (albert keksi)	Torte, vse vrste svežih sladici, krofi, palačinke, potice, sladice s skuto, pite...
Domače začimbe in dišavnice (bazilika, timijan, majaron, peteršilj, šetraj...)	Sol, poper in ostale ostre začimbe.

Primer jedilnikov pri kronični okvari ledvic

Obroki	1. jedilnik	2. jedilnik	3. jedilnik
zajtrk	Čaj ali bela kava (delno posneto mleko) BEL KRUH (2) Dia marmelada ali med maslo	Čaj ali bela kava (delno posneto mleko) Opečen kruh - TOAST (2) Mehko kuhano ali pečeno jajce	Čaj ali bela kava (delno posneto mleko) BEL KRUH (2) Lahki sirni namaz ali pusta skuta Rezina puste šunke ali hladne neslane pečenke brez maščobe ali puranja prsa v ovitku
malica	Navaden jogurt ali kislo mleko 1,3 % MM ržen ali črn kruh (1)	Jabolko, banana, pomaranča, kivi ali sadna solata (brez sladkorja)	Koruzni kosmiči (corn flakes) Posneto mleko 1,6% MM
kosilo	Neslana posneta goveja juha korenjem Neslana kuhana govedina ali sesekljan zrezek Neslan tlačen ali pire krompir Malo sladkan jabolčni kompot dušena mešana zelenjava (korenje, cvetača, brokoli)	Neslana posneta goveja juha z vlivanci ali rezanci Neslan sesekljan piščanec ali naravni puranji zrezek Neslan dušen riž z omako Neslana zelena, paradižnikova solata ali rdeča pesa Biskvit ali mafini z borovnicami	Neslana zelenjavno - mesna enolončnica Neslane testenine Neslana kuhana cvetača ali brokoli Neslana mehka zelena solata ali neslane kumare v solati Mešan kompot (brez sladkorja)
malica	Navaden jogurt ali kislo mleko bel kruh 60 g (1 kos)	Pusta puranja prsa ali šunka (2 rezini) Polbel kruh 60 g (1 kos)	Miksano sadje s pusto skuto (brez sladkorja)
večerja	Neslana zelenjavno – mesna enolončnica z rižem ali ričet z govedino	Neslan mesni haše s testeninami Neslana zelena solata (mehka)	Jajčna omleta z zelenjavo in gobami Radič v solati (neslan)

Zdravstvena nega (2965)
Kataloška oznaka: PZN-19
 30. 05. 2025, verzija 1