



DIETA NISKOBIAŁKOWA

Zalecenia żywieniowe:

1. Podaż białka w diecie zależy od poziomu filtracji kłębuszkowej GFR.

- GFR 60 - 90ml/min/1,73m² – 0,8 - 1g białka/kg mc/d
- GFR <60ml/min/1,73m² - 0,6 – 0,8g białka/kg mc/d
- GFR <30ml/min/1,73m² - 0,55 – 0,6g białka/kg mc/d
- GFR <15ml/min/1,73m² - 0,3 – 0,4g białka/kg mc/d + preparaty ketoanalogów aminokwasów Ketosteril

Ważne, aby podstawą było **białko pełnowartościowe**, czyli białko zawierające wszystkie niezbędne aminokwasy. Źródłem takiego białka będą: ryby, jaja, dobrej jakości mięso, mleko i przetwory mleczne.

3. Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie i powinna być dostosowana do wieku pacjenta, aktywności fizycznej, stanu zdrowia i stanu odżywienia. U osób z prawidłową masą ciała zaleca się spożywać **35kcal/kg mc/d**. Osoby po 60 roku życia powinny dostarczać **30 – 35kcal/kg mc/d**.
4. Podstawowym źródłem energii powinny być **węglowodany złożone** występujące w pełnoziarnistym pieczywie, grubych kaszach, ciemny makaronie i płatkach zbożowych.
5. Jako **źródło tłuszczu** wybieraj źródła tłuszczów jedno- i wielonienasyconych, takie jak: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, orzechy, nasiona i pestki oraz awokado. Źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega – 3 będą ryby morskie, które powinny się pojawić co najmniej 2 razy w ciągu tygodnia.
6. W leczeniu zachowawczym przewlekłej choroby nerek bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na odpowiednią podaż składników mineralnych. **Podaż fosforu, potasu oraz sodu wraz z dietą powinna być ograniczona**, dlatego należy wyeliminować produkty będące ich źródłem:
 - **Fosfor (800 – 1000mg/d)** – konserwy mięsne i rybne, mleko i jego przetwory (sery żółte, pleśniowe i topione), napoje typu cola, nasiona roślin strączkowych, wędzone ryby, podroby;
 - **Potas (800 – 1000mg/d)** – konserwy, ryby (halibut, dorsz, makrela), ziemniaki, pomidory, banany, pestki dyni, suszone figi, morele i śliwki, kakao;
 - **Sód (1,8 – 2,5g/d)** – konserwy, sery żółte, topione, pleśniowe, ryby wędzone, warzywa marynowane, słone przekąski (paluszki, krakersy), wędliny i inne przetwory mięsne (kielbasa, parówki), dania instant oraz fast food.
7. Podczas przygotowywania warzyw, których głównym składnikiem mineralnym jest potas dobrze sprawdzi się **metoda podwójnego gotowania** (bez dodatku soli). Warzywa należy drobno pokroić, zaleć wrzątkiem, moczyć kilkanaście minut, przepłukać i ponownie zalać wodę i gotować do miękkości.
8. Dziecie w PChN często towarzyszy **niedobór wapnia, żelaza, cynku, witamin z grupy B oraz C**. Składniki te trudno jest dostarczyć wraz z dietą poprzez ograniczenie spożycia np.



- białka, dlatego pacjenci powinni po konsultacji z lekarzem włączyć odpowiednią suplementację.
9. Podczas leczenia zachowawczego nie ma potrzeby ograniczać **podaż płynów**. Zaleca się wypijać około 2 litrów płynów dziennie. Warto sięgać po wodę o niskiej zawartości sodu (woda źródłana), słabą herbatę i kawę (nie do posiłków).
 10. U niektórych pacjentów dobrym wyborem będą **doustne suplementy pokarmowe – Renal**. Konsultuj się z lekarzem prowadzącym i zapytaj o możliwość włączenia tych preparatów do diety.

SÓD

- nadmiar sodu powoduje zatrzymywanie wody w organizmie, nadciśnienie i powstawanie obrzęków,
- spożycie sodu należy ograniczyć do 1,8 – 2,5g/d, co można osiągnąć poprzez eliminację produktów będących jego źródłem oraz całkowitą rezygnację z dosalania potraw.
- do produktów bogatych w sód zalicza się: sól kuchenna/jodowaną, słone przekąski (chipsy, paluszki, krakersy), konserwy, wędliny i inne przetwory mięsne „ze sklepu” (kielbasa, salceson, parówki, szynka), ryby wędzone i w puszkach, tłuste sery („żółte”, feta, mozzarella, topione, pleśniowe), żywność fast food i instant, przyprawy z dodatkiem soli (maggi, vegeta, kostki rosółowe),
- smak potraw można poprawić poprzez zakwaszenie sokiem z cytryny oraz dodatkiem przypraw: papryka słodka i ostra, kurkuma, curry, cynamon, wanilia, koperek, natka pietruszki, kminek, majeranek, pieprz biały, ziołowy, rzeżucha, mięta, melisa, estragon.

POTAS

- wraz z postępem PChN maleje zdolność do wydalania potasu,
- zatrzymanie potasu prowadzi do rozwoju hiperkaliemii i zaburzeń rytmu serca,
- spożycie potasu należy ograniczyć do 2000 – 2500mg/d,
- głównymi źródłami potasu są: soja, kakao, mleko w proszku, suszone owoce (morele, banany, figi, rodzynki, śliwki, daktyle, jabłka), fasola, otręby pszenne, pistacje, koncentrat pomidorowy, mak, groch, soczewica, pestki dyni, słonecznik, migdały, len, chrzan, orzechy, czekolada, awokado, musli, boćwina, jarmuż, ziemniaki, pasternak, halibut, kasza gryczana, płatki żytnie, brukselka, makrela, banan,
- stosuj **metodę podwójnego gotowania** – gotuj warzywa w dużej ilości wody, w trakcie odlej wodę i gotuj dalej do miękkości w „nowej” wodzie; pozwoli to za zmniejszenie ilości potasu w diecie.

FOSFOR

- spożycie fosforu należy ograniczyć do 800 - 1000 mg/d,
- głównymi źródłami fosforu są: otręby, pestki dyni, mak, mleko w proszku, sery „żółte”, słonecznik, sezam, soja, kakao, żółtko, pistacje, kasza gryczana, migdały, fasola, płatki



zbożowe, sardynki, chałwa, groch, orzechy, musli, wątroba, feta, sezamki, chleb chrupki, czekolada, soczewica, tuńczyk, wszystkie wędliny, mintaj, sardynka, łosoś, pizza, ryż brązowy, pstrąg, chleb pełnoziarnisty.

Tabela1. Produkty zalecane i niezalecane w okresie przeddiagnostycznym

<p>Produkty zbożowe (WYBIERAJ PRODUKTY NISKOBIAŁKOWE) <u>Zalecane:</u> pieczywo pszenne i mieszane (chleb, bułki), ryż paraboliczny, makaron biały al dente. W mniejszych ilościach będą zalecane kasze (jęczmienna drobna, kuskus, ewentualnie jaglana) oraz jasne pieczywo żytnie. <u>Niezalecane:</u> Kasza gryczana, pęczak, pieczywo razowe, pełnoziarniste.</p>
<p>Nabiał <u>Zalecane w niewielkich ilościach:</u> ser twarogowy, kefir, maślanka, jogurt naturalny, zsiadłe mleko, jogurt grecki. <u>Niezalecane:</u> Ser podpuszczkowy („zółte”), sery pleśniowe, topione, feta, mozzarella, tłusta śmietana, jogurty owocowe.</p>
<p>Mięso i wędliny <u>Zalecane:</u> drób (kurczak, indyk, królik), wołowina, kaczka, gęś, schab, polędwiczka wieprzowa, szynka – przyrządzone bez dodatku soli. Dozwolone do spożycia są wyłącznie wędliny przyrządzone samodzielnie (schab pieczony, pieczeń rzymska) bez soli. <u>Niezalecane:</u> wszystkie wędliny i przetwory mięsne gotowe (kupne).</p>
<p>Ryby <u>Zalecane:</u> wszystkie ryby świeże i mrożone poddane obróbce termicznej bez dodatku soli. <u>Niezalecane:</u> ryby wędzone, ryby w puszkach, ryby solone, małe ryby spożywane z ośćmi.</p>
<p>Tłuszcze <u>Zalecane:</u> oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, masło (w niewielkich ilościach). <u>Niezalecane:</u> tłuszcze utwardzone, margaryny, smalec, olej słonecznikowy.</p>
<p>Jaja – w całości zalecane w niewielkich ilościach, należy ograniczyć spożycie żółtka, zaleca się spożywanie białka jaja kurzego.</p>
<p>Warzywa <u>Zalecane w niewielkich ilościach:</u> ogórek, sałata, rabarbar, zielona papryka. <u>Zalecane w niewielkich ilościach z wykorzystaniem metody podwójnego gotowania:</u> kalafior, fasolka szparagowa, por, cukinia, dynia, marchew, pomidor, szparagi, bakłażan, pietruszka, seler. <u>Niezalecane:</u> szpinak, kapusta, szczaw, buraki, ziemniaki, brokuły, jarmuż, boćwina, natka pietruszki, chrzan, strączki (soczewica, groch, fasola, soja).</p>
<p>Owoce <u>Zalecane w niewielkich ilościach:</u> czarne jagody, pieczone jabłko, gruszki, arbuz, truskawki, jabłko, poziomki, wiśnie. Większe ilości potasu znajdują się w: pomarańczy, mandarynkach,</p>



brzoskwini, mango, czereśniach, malinach, śliwkach, nektarynkach, ananasie, winogronach, agrestie.

Niezalecane: porzeczki, morele, grejpfrut, kiwi, melon, banan, pietruszka, brukselka, awokado

Płyny – ograniczamy do absolutnego minimum

Zalecane: woda źródlana (niskosodowa, nisko zmineralizowana), woda z dodatkiem mięty i cytryny, słaba herbata (czarna, zielona, owocowa), kompot. Należy pamiętać, że bogate w płyny są również np.: fermentowane produkty mleczne, zupy, sosy, kisiele czy galaretki.

Niezalecane: soki owocowe i warzywne, kakao, woda wysoko zmineralizowana, napoje gazowane.

Przyprawy: zalecane są wszystkie przyprawy bez dodatku soli

Literatura:

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/>
2. <https://diety.nfz.gov.pl/>
3. wiedza własna