WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. BŁOGOSŁAWIONEGO KSIĘDZA JERZEGO POPIEŁUSZKI WE WŁOCŁAWKU
ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek

Zalecenia żywieniowe przewlekła choroba nerek (bez dializ)

Zalecenia dietetyczne w przewlekłej chorobie nerek przed dializą opierają się o ograniczenie białka, a także składników mineralnych takich jak sód, potas, fosfor. Zaleca się, aby głównym źródłem białka w diecie było pełnowartościowe białko, które pochodzi z produktów zwierzęcych. Odpowiednia podaż energii chroni przed rozpadem białka ustrojowego i narastaniem stężenia mocznika we krwi. Głównym źródłem energii w diecie powinny być węglowodany złożone (50-60%) oraz tłuszcze pochodzenia roślinnego (do 35%).

1. Spożywaj 4-6 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia oraz jednostki chorobowej.
2. Jedz regularnie co 3-4 godziny.
3. Nie podjadaj między posiłkami.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
5. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała.
6. Wybieraj **produkty pełnoziarniste** (chleb razowy, graham, IG), naturalne płatki (np. owsiane), **gruboziarniste kasze** (np. gryczana, pęczak, bulgur), **makarony razowe**, **ryż brązowy lub basmati**. Zawierają one więcej błonnika. Zalecane będą również ziemniaki ze względu na niską zawartość białka. W przypadku dużych ograniczeń białka można stosować pieczywo niskobiałkowe lub bezglutenowe (tylko i wyłącznie ze względu na niższą zawartość białka, gluten nie ma negatywnego wpływu na pracę nerek). **W przypadku podwyższonego stężenia potasu we krwi unikaj kaszy gryczanej oraz płatków zbożowych.**
7. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym.
8. **W przypadku podwyższonego stężenia potasu we krwi należy ograniczyć warzywa bogate w ten składnik (nie wykluczać całkowicie warzyw), należą do nich nasiona roślin strączkowych, grzyby, surowa marchew, pomidory i jego przetwory, dynia, warzywa kapustne i brukselka. Do warzyw o niższej zawartości potasu zaliczamy: paprykę zieloną, cebulę, ogórek, sałata, kapusta pekińska.**
9. **Owoce z duża ilością potasu to: suszone śliwki, banany, kiwi, morele owoce cytrusowe, awokado, nektarynki. Mniejszą zawartość zawierają: jabłka, jagody, arbuz, cytryna, gruszka, poziomki, truskawki.**
10. **W celu obniżenia stężenia potasu można stosować podwójne gotowanie bez dodatku soli czyli warzywa/owoce zagotowujemy a następnie wylewamy wodę i gotujemy już właściwie. Owoce i warzywa można również drobno kroić lub moczyć w celu obniżenia stężenia tego składnika.**
11. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi”). Np. pieczone jabłko z jogurtem naturalnym.
12. Spożywaj różnokolorowe warzyw i owoce.
13. Spożywaj dwie porcję nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. **Wybieraj produkty niskotłuszczowe**. **Ogranicz spożywanie sera żółtego, serów topionych oraz pleśniowych są one źródłem fosforu oraz soli, które należy ograniczyć.** Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach).
14. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.

15. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo. **Przetwory mięsne są źródłem fosforu oraz soli, które należy ograniczyć.**
16. Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami, nasionami roślin strączkowych oraz jajami. **Głównym źródłem białka w diecie powinny być produkty pochodzenia zwierzęcego**; nasiona roślin strączkowych mogą być równie wartościowe.
17. **W celu zmniejszenia zawartości fosforu w mięsie można je moczyć w zimnej wodzie przez około jedną godzinę przed gotowaniem.**
18. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w tym rybę tłustą (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź). **Ogranicz przetwory rybne, które są źródłem fosforanów.**
19. **Zawartość białka w diecie powinna wynosić od 0,6-0,8 g/kg m.c jeśli twoja masa ciała wynosi 70 kg powinieneś spożywać 42-56 g białka, z czego 3/4 powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego.** Poniżej znajduję się tabela z zawartością białka w różnych produktach. **Pomocne mogą okazać się aplikacje w telefonie do wyliczania zawartości białka oraz kilokalorii z produktów spożywczych np. Fitatu.**
20. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
21. Wybieraj produkty niskotłuszczowe: chude wędliny, sery twarogowe chude. Pamiętaj o ograniczeniu przetworów mięsnych.
22. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabielania zupy zamień na jogurt naturalny.
23. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (w szczególności włoskie), nasiona lnu, ryby. **W przypadku podwyższonego stężenia potasu, orzechy powinny być spożywane w niewielkiej ilości.**
24. **Ogranicz słodycze, które są źródłem cukrów i tłuszczy trans.** Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodycze z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol).
25. **Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczy trans, soli**. Przygotuj domową pizze, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody" będą zdrowsze.
26. **Ogranicz użycie soli oraz produkty będące jej źródłem (wędliny, produkty wędzone, konserwy, kiszonki, słone przekąski, gotowe sosy.** Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn.
27. **Staraj się unikać smażenia**, jeśli już smażysz użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. **Smażone produkty są ciężkostrawne, powinny być spożywane w jak najmniejszej ilości.** Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem. **W przypadku podwyższonego stężenia potasu we krwi unikaj gotowania na parze czy w szybkowarze, stosuj metodę podwójnego gotowania.**
28. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu. **Unikaj takich doadatków jak:** E 338 (kwas fosforowy), E 339 (fosforany sodu), E 340 (fosforany potasu), E 341 (fosforany wapnia), E 343 (fosforany magnezu), E 450 (difosforany), E 451 (trifosforany), E 452 (polifosforany), są one źródłem fosforanów.
29. **Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej).** Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefiry itd. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Unikaj spożycia coca coli, która zawiera sporo fosforanów. Główne źródłem płynów w diecie powinna być woda **(niskozmineralizowana, o zawartości minerałów poniżej 500 mg/l)**. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.
30. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.
31. Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych w przewlekłej chorobie nerek bez dializ z prawidłowym stężeniem potasu.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Wszystkie w formie surowej lub po obróbce termicznej z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek, warzywa kiszone
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone	Owoce kandyzowane i w syropach
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Jeśli są tolerowane w ograniczonej ilości	Niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, graham, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy/basmati, kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak)	Pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, musli
Ziemniaki	Gotowane i pieczone	Smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	Mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku śmietana, śmietanki do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	Chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina, chude wędliny, najlepiej domowe w ograniczonej ilości np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka, produkty wędzone
Ryby i przetwory rybne	Ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	Ryby wędzone, konserwy rybne ,paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	Gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	Smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	Smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce),oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy i nasiona	Wszystkie naturalne	Solone, w czekoladzie, w miodzie

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Cukier słodycze i słone przekąski	Gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru), słodziki naturalne np. ksylitol, stewia, erytrytol, niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki, słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru, soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada	Napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	Ostre, np. papryka ostra, pieprz w nadmiarze, chilli; sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosołowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
Zupy	Na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielane mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	Na tłustych wywarach mięsnych, zabielane śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	Mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz , owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne **Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli**	Fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy, produkty z dodatkami fosforanów

Tabela zawartości białka w wybranych produktach spożywczych pochodzenia zwierzęcego.

Produkt	Miara domowa	Zawartość białka
Jajko gotowane	jedna sztuka (60g)	7 g
Szynka drobiowa	jeden plaster (15 g)	3 g
Szynka z indyka	jeden plaster (25 g)	4,8 g
Kiełbasa krakowska	4 plasterki (20 g)	5,1 g
Schab	jeden plaster (15 g)	3,9 g
Serek ziarnisty	jedna łyżka (20 g)	2,2 g
Serek Almette	jedna łyżka (20 g)	1,4 g
Ser twarogowy chudy	plaster (30 g)	7,5 g
Ser twarogowy półtłusty	plaster (30 g)	5,5 g
Ser królewski	plaster (13 g)	3,5 g
Ser gouda	plaster (25 g)	6,8 g
Jogurt naturalny	jedna łyżka (25 g)	1,1 g
Jogurt Skyr	jedna łyżka (25 g)	3 g
Kefir naturalny	szklanka (240 g)	8,6 g
Maślanka naturalna	szklanka (240 g)	8,2 g
Mleko 2%	szklanka (240 g)	7,6 g

Produkt	Miara domowa	Zawartość białka
Pierś z kurczaka	połówka filetu (100 g)	21,5 g
Udko z kurczaka	jedna sztuka (85 g)	15 g
Podudzie z kurczak	jedna sztuka (90 g)	17,1 g
Filet z dorsza	porcja około 100 g	17,7 g
Makrela	Porcja około 100 g	24 g
Filet z pangi	Porcja około 100 g	16,4 g
Filet z łososia	porcja około 100 g	19,9 g
Filet z morszczuka	porcja około 100 g	18,3 g
Śledź	płat (100 g)	19,8 g
Schab (wieprzowy)	plaster (100g)	22,9 g
Pulpet wołowo-wieprzowy	jedna sztuka (50 g)	9,4 g

Tabela zawartości białka w wybranych produktach spożywczych pochodzenia roślinnego.

Produkt	Miara domowa	Zawartość białka
Chleb pszenny	Kromka (25 g)	2,3 g
Chleb razowy	Kromka (35 g)	2,1 g
Chleb orkiszowy	Kromka (40 g)	3,6 g
Chleb tostowy	Kromka (30 g)	2,7 g
Chleb tostowy maślany	Kromka (27 g)	1,9 g
Chleb tostowy trzy ziarna	Kromka (27 g)	2,4 g
Tortilla pszenna	Placek (62 g)	6 g
Tortilla pełnoziarnista	Placek (62 g)	5,8 g
Ryż biały	Woreczek (100 g)	7 g
Ryż paraboiled	Woreczek (100 g)	7 g
Ryż brązowy	Woreczek (100 g)	7,5 g
Makaron pszenny świderki	Szklanka (90 g)	11 g
Makaron pełnoziarnisty świderki	Szklanka (90 g)	13,7 g
Kasza gryczana	Woreczek (100 g)	12,6 g
Kasza jęczmienna pęczak	Woreczek (100 g)	9 g
Kasza jęczmienna perłowa	Woreczek (100 g)	7,4 g
Kasza bulgur	Łyżka (15 g)	12,5 g
Soja gotowana	Szklanka (150 g)	24,6 g
Ciecierzyca gotowana	Szklanka (150 g)	12 g
Soczewica gotowana	Szklanka (180 g)	15,3 g
Fasola czarna gotowana	Szklanka (170 g)	15,3 g
Groch gotowany	Szklanka (150 g)	8,3 g

Opracował mgr Radosław Ostrowski- Dietetyk
Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.