

Krónikus veseelégtelenség étrendi kezelése

A vese feladatai

A vesén percenként 1 liter vér áramlik át, a kiválasztott folyadék 24 óra alatt 170 liter. Ennek az óriási mennyiségnek azonban a 99%-a visszaszívódik, ezért a vizelet mennyisége átlagosan naponta 1-1,5 liter között van. Ezen kívül a vesének szerepe van az ásványi anyagok (kálium, nátrium, kalcium, foszfor), aminosavak, húgysav, kreatinin és karbamid kiválasztásában, illetve „visszaszívásában”, és a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartásában. A legtöbb gyógyszer is a vizelettel ürül ki, illetve a vese hormonokat is termel (aldoszteron, eritropoetin).

Krónikus veseelégtelenség esetén...

a vese működése folyamatosan beszűkül, feladatát egyre nehezebben tudja ellátni, és ez az egész szervezetre kihat. Korai tünetek: magas vérnyomás, fehérjevizelés, ödéma, deréktáji fájdalom, nagy mennyiségű vizelet. Későbbi tünetek: fáradékonyság, gyengeség, vérszegénység, hányinger, étvágytalanság, fogyás, csökkent vizeletmennyiség. Jellemzője a vér karbamid, kreatinin, kálium, nátrium, foszfor és húgysav szintjének megemelkedése.

Az étrendet mindig személyre szabottan, az aktuális tápláltsági állapothoz és laborparaméterekhez kell igazítani, de általában:

- energiabő (35-40 kcal/ttkg)
- fehérjeszegény (40-60 g/nap)
- foszforszegény (500-700 mg/nap)
- nátriumszegény (1000-1500 mg/nap, 3-5g konyhasó/nap)
- káliumszegény (1500-2500 mg/nap)
- kalciumbő (1200-1500 mg/nap)
- koleszterinszegény (200-300 mg/nap)
- folyadék: előző nap ürített vizelet mennyisége + 500 ml/nap

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok

- **Gabonaipari, sütőipari és tésztaipari termékek:**

Ajánlott: nephropan, fe-mini és fehérjeszegény kenyerek, a speciális kenyérporokból otthon sült péksütemények, fe-mini száraztészták és morzsa, rizs, keményítők. A hagyományos pékáruk is fogyaszthatók, de akkor a fehérjetartalmukkal számolni kell.

Nem ajánlott: sós pékáruk (pogácsák, sajtos roló, stangli, percc stb.), ropi, sajtos sütemények, sós kekszek.

- **Zöldség- és főzelékfélék, száraz hüvelyesek:**

Ajánlott: kel-, fejes-, vöröskáposzta, kínai kel, kelbimbó, karfiol, brokkoli, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, karalábé, fejes saláta, zöld-, póré-, vöröshagyma, padlizsán, patisszon, cukkini, cékla, spárga, sóska, paraj, sütő-, és főzőtök, retek, uborka, zöldpaprika, kukorica, zöldbab, paradicsom, burgonya, zöldborsó, gombák.

Nem ajánlott: sóval tartósított zöldségkészítmények, szárított zöldségek és gombák, szárazhüvelyesek (száraz bab, lencse, sárgaborsó, szója).

- **Gyümölcsök, olajos magvak:**

Ajánlott: alma, birsalma, körte, citrom, narancs, grapefruit, mandarin, kivi, egres, eper, málna, szeder, ribizli, meggy, cseresznye, őszi-, kajsziparack, szilva, dinnye, banán, szőlő.

Nem ajánlott: mazsola, aszalt gyümölcsök, dió, mandula, mogyoró, mák, tökmag, szózott olajos magvak.

- **Tej, tejtermékek:**

Ajánlott: a megszokottnál kisebb mennyiségben: tej, joghurt, kefir, túró, aludttej, író, tejföl, frissfö, kávé-, és habtejszín, sajtok közül a Mozzarella sajt.

Nem ajánlott: sajtok, juhtúró.

- **Húsok, húskészítmények, halak:**

Ajánlott: a megszokottnál kisebb mennyiségben és előfőzve: a tökehúsok, valamint sószegegyen elkészítve a házi húskrémek.

Nem ajánlott: halak és halkészítmények, húskészítmények (felvágottak, szalámik, stb.), füstölt szárazárak.

- **Tojás:**

Ajánlott: tojásfehérje (beleszámítandó az engedélyezett fehérjemennyiségbe).

Nem ajánlott: heti 1-2 darabnál több tojás sárgája (foszfor és koleszterintartalma miatt).

- **Zsiradék:**

Ajánlott: növényi olajok (napraforgó, repce, szója, kukorica, lenmag), margarinok.

Nem ajánlott: állati eredetű zsiradékok (sertés-liba-kacsaszír, vaj).

- **Édesség:**

Ajánlott: fehérjeszegegy, kenyérporból vagy keményítőből készült házi készítmények, pudingok, zselék stb.

Nem ajánlott: Zsíros vagy/és olajos magvakkal készített sütemények.

- **Ízesítő anyagok:**

Ajánlott: friss vagy szárított fűszer-, és zöldségnövények.

Nem ajánlott: só, (a csökkentett nátrium tartalmú só sem, mert magas a kálium tartalma), a sóval tartósított fűszerek és fűszerkeverékek (Vegeta, Delikát, levesporok, leveskocka) erős fűszerek, ketchup, majonéz, kész mártások.

- **Folyadék:**

Ajánlott: ásványvíz, víz, teák, limonádé, a káliumtartalmukat figyelembe véve: a gyümölcs- és zöldséglevek.

Nem ajánlott: alkoholos italok, valamint a szénsavas üdítők (foszfortartalmuk miatt).

Ajánlott konyhatechnológia

Sűrités: keményítővel vagy fehérjeszegegy liszttel elkészítve ajánlott.

Lazításhoz: rizs, fehérjeszegegy kenyér, tojásfehérje alkalmazható.

Az étrendben alkalmazható diétás termékek

- Készen kapható fehérjeszegegy kenyerek, kenyérporok, süteményporok, tészták, pékáruk (Nephropan, Fe-mini, Emese, Barbara, Schar stb.) Az otthon készített kenyér hamar kiszárad, ezért célszerű azt adagonként (szeletenként) külön becsomagolni és lefagyasztani. Felolvasztás után érdemes megpirítani, mert így élvezeti értéke magasabb.
- Liszt helyettesítésére a fent említett kenyérporok, keményítők (búza, burgonya, rizs, kukorica). Készíthető belőlük sütemény, palacsinta, nokedli, galuska. Az elkészült termék kissé törékenyebb, morzsálódóbb lesz, valamint kisebb hőfokon és hosszabb ideig kell sütni. Sűritésre is alkalmasak.
- Tojás helyett tojáspótló por (10g porból és 30 ml vízből készült keverék felel meg egy tojásnak). Sütemény készítésére, rántottának, valamint lazításhoz használható.
- Fehérjeszegegy kekszek, nápolyik, pudingporok stb.

Kerülendő ételcsoportok

A teljes adag húsból készült feltétek (rántott hús, natúrszelet, grill csirkecomb, töltött csirke stb.), sajtos, túrós tészták, tojásételek, szójából, száraz hüvelyesekből készített ételek.

Javasolt ételcsoportok

Vizes turmixok, teák, lekvár, méz, ízesített margarinkrémek, rizzsel, fehérjeszegény kenyérral, zöldséggel töltött készítmények, rakott, csőben sült zöldségek, lengyeles (vaj helyett margarinnal és fe-mini morzsával) zöldségfélék, a kálium tartalom figyelembevételével: a töltött, olajban vagy zárt térben sült vagy főtt burgonya, zöldségraguk, húsgombóc, vagdalt (30g hús/adag), zöldség-felfűjtak (besamellel, fehérjeszegény kenyérral), zöldségkrokettek, rizskrokett, burgonyakrokett, rántott zöldségek, mártások, fe-mini száraztésztából készített főtt tészták, zselék, krémek, pudingok, sodók, vizes fagyaltok.

Magas kálium tartalmú élelmiszerek

Szárított gyümölcsök: aszalt szilva, aszalt barack, füge, datolya, stb.
Banán, narancs, naspolya, ribiszke, sárgadinnye, szilva, kajsziparack, gesztenye
Száras hüvelyesek (sárgaborsó, száraz bab, lencse, csicseri borsó, szója)
Olajos magvak (dió, mogyoró, napraforgómag, tökmag, mák, mandula, stb.).
Kakaó, csokoládé
Házi készítésű szörpök, lekvárok
Ketchup, paradicsompüré
Karálábé, burgonya, brokkoli, paraj, sóska, zöldborsó, zeller, sárgarépa
Befőttlé, gyümölcslevek

Magas foszfor tartalmú élelmiszerek

Sajtok (különösen a füstölt, trappista és kockasajtok)
Szardínia, olajos halkonzervek
Belsőségek (máj, vese, zúza, velő stb.)
Vadhúsok, borjúhús
Olajos magvak (dió, mogyoró, napraforgómag, tökmag, mák, mandula stb.)
Száras hüvelyesek (sárgaborsó, száraz bab, lencse, csicseri borsó, szója)
Csokoládé, kakaó
Búzacsíra, búzakorpa
Szénsavas üdítők (Cola, Sprite, Fanta stb.)

Jó tudni...

A zöldségeknek, gyümölcsöknek igen magas a káliumtartalmuk, mely áztatással, előfőzéssel csökkenthető. Az ásványi anyagok kioldódnak a vízbe, ezért azt célszerű nem felhasználni, illetve a leveseknek az első főzőlevét kiönteni.

Az étrend energiatartalma növelhető koleszterint nem tartalmazó növényi olajokkal, margarinnal, mézzel, cukorral (ha cukorbetegség nem áll fenn), illetve speciális tápszerekkel (pl. Fantomalt).

Folyadékfogyasztás korlátozása esetén a szomjúságérzet csökkenthető gyakori szájöblítéssel, jégkocka vagy mentolos cukorka szopogatásával.

Magas konyhasó tartalmuk miatt kerülendő a füstölt, félkész, illetve kész termékek, a konzervek, a sóval tartósított termékek, savanyúságok, pizzák, chipsek stb.

A nyersanyagok, élelmiszerek fehérje-és foszfor tartalma általában párhuzamos (a magas fehérje tartalom együtt jár a magas foszfor tartalommal).

Kőszegi Dalma, dietetikus