

Zdrowe odżywianie dla osób z przewlekłą chorobą nerek (PChN)



Co to jest PChN?

Przewlekła choroba nerek (PChN) to długotrwałe schorzenie charakteryzujące się nieprawidłową pracą nerek.

Zazwyczaj nie daje żadnych objawów aż do późniejszych stadiów. PChN na ogół stwierdza się na wczesnym etapie na podstawie badań krwi i moczu. Twój lekarz rodzinny poinformuje Cię o stadium zaburzenia pracy nerek.

Jeśli jest ono na **wczesnym etapie zaawansowania**. Jeśli cierpisz z powodu zaawansowanej postaci PChN, musisz skonsultować się ze specjalistycznym zespołem lekarskim ds. nerek (nefrologicznym) oraz dietetykiem specjalizującym się w chorobach nerek.

Więcej informacji na temat PChN można znaleźć tutaj:

NHS Inform

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/kidneys-bladder-and-prostate/chronic-kidney-disease>

W jaki sposób zdrowa dieta wspomaga nerki?

Nie istnieją żadne diety ani pokarmy, które mogą przyczynić się do uleczenia lub odwrócenia postępowania PChN.

Jedną z najlepszych rzeczy, które możesz zrobić, aby jak najdłużej zachować sprawność swoich nerek, jest przestrzeganie zdrowej i zbilansowanej diety.

W tej broszurze znajdziesz informacje na temat diety, która może wpłynąć na spowolnienie postępowania PChN. Chociaż miejscami mogą one brzmieć jak zwykłe porady dotyczące zdrowego odżywiania, to niektóre aspekty są szczególnie istotne na wczesnym etapie PChN.

Nerki usuwają zbędne produkty przemiany materii powstałe w procesie trawienia pokarmów. Jeśli cierpisz na PChN, nerki nie są w stanie prawidłowo tego robić. Zdrowa dieta generuje mniej zbędnych produktów przemiany materii, przez co mniej obciąża nerki. Zdrowe odżywianie i zdrowy tryb życia pomagają również w leczeniu cukrzycy, otyłości i nadciśnienia. Właściwe postępowanie z tymi schorzeniami jest jednym z najlepszych sposobów ochrony nerek.



Informacje zawarte w tej broszurze są również odpowiednie dla pacjentów z cukrzycą, otyłością lub nadciśnieniem.

**Czytaj dalej, aby
dowiedzieć się, jak dobrze
się odżywiać w kontekście
nerek oraz jak dbać o
ogólny stan zdrowia**

Czym jest zdrowa dieta?

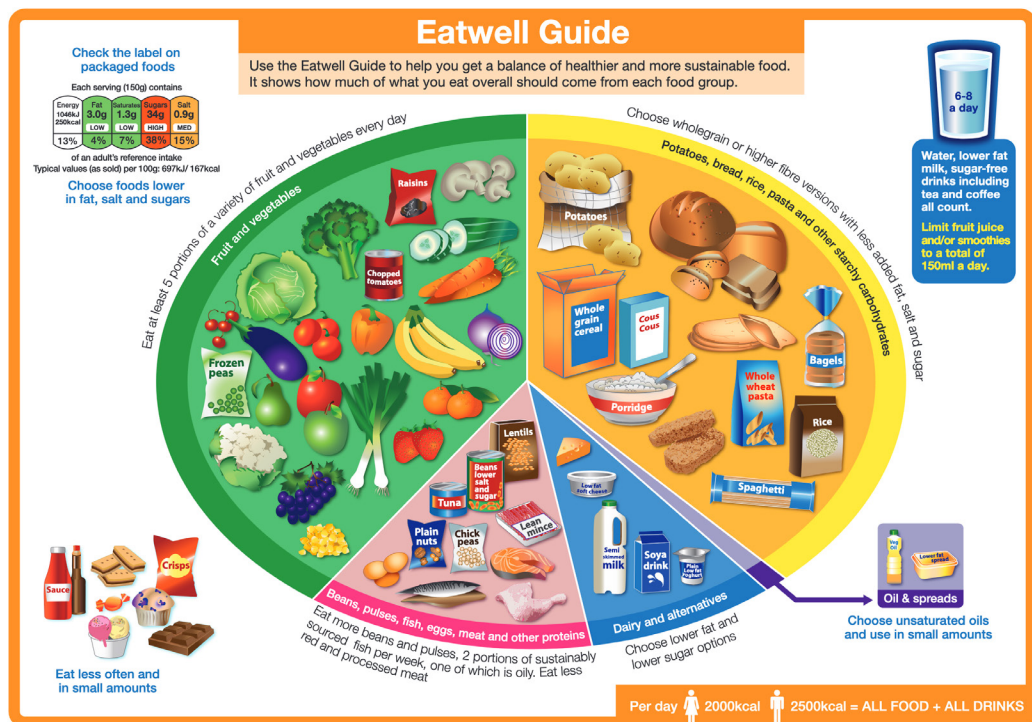
Zdrowa dieta zapewni odpowiednią równowagę między różnymi produktami spożywczymi i składnikami odżywczymi, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie każdego dnia.

Zdrowe odżywianie nie polega na ograniczaniu spożywanej ilości pokarmów. Ważne jest, aby codziennie wybierać różnorodne produkty w ilościach niezbędnych do utrzymania dobrego samopoczucia.

Przewodnik Eatwell objaśnia, na czym polega zdrowa dieta. Więcej informacji na temat przewodnika Eatwell można znaleźć tutaj:

NHS Eatwell Guide

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>



Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2016

Spożywaj więcej tych produktów:



Owoce i warzywa są niezbędnym elementem zdrowego odżywiania. Dostarczają witamin, minerałów i błonnika, aby utrzymać Ciebie i Twoje nerki w dobrym zdrowiu.

Staraj się spożywać 5 porcji owoców i warzyw dziennie lub więcej, jeśli to możliwe. Wybieraj owoce i warzywa różnego rodzaju, aby zadbać o dostarczenie sobie jak największej ilości witamin i minerałów. Mogą one być świeże, mrożone, suszone lub konserwowe. 1 porcja odpowiada ok. 1 garści.



Produkty zawierające skrobię, takie jak pieczywo, ziemniaki, makarony, ryż i inne zboża stanowią część zdrowej diety. Dostarczają one organizmowi niezbędnej energii.



Jeśli możesz, wybieraj produkty pełnoziarniste, na przykład pieczywo razowe, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane czy ziemniaki w skórce, aby przyswoić sobie więcej błonnika i witamin.

Fasola, soczewica, ciecierzycza i inne rośliny strączkowe są źródłami białka. Są one również bogate w błonnik i ubogie w niezdrowe tłuszcze.

Regularne zastępowanie części spożywanego mięsa strączkami może przyczynić się do spowolnienia utraty funkcji nerek.



Spożywaj umiarkowane ilości tych produktów:

Pokarmy zawierające białko zwierzęce, takie jak ryby, jajka, mięso, mleko, jogurty i sery, dostarczają wielu witamin i minerałów.

Mogą stanowić część zdrowej diety, jeśli spożywa się je w umiarkowanych ilościach.



Najlepiej jest jednak spożywać więcej roślinnych źródeł białka, takich jak soczewica, fasola, rośliny strączkowe, tofu lub orzechy, a mniej mięsa, zwłaszcza czerwonego.



Tłuste ryby, takie jak łosoś, makreła czy sardynki, stanowią źródło kwasów omega-3 – zdrowego tłuszczu.

Spożywaj jedną porcję tłustej ryby tygodniowo. Źródłem kwasów omega-3 są również olej rzepakowy, orzechy włoskie lub nasiona (konopi, chia lub siemienia lnianego).



Produkty mleczne dostarczają białka, wapnia, witamin z grupy B i jodu.

Najlepiej jest wybierać wersje o niższej zawartości tłuszczu i cukru, np. jogurt naturalny. Jeśli korzystasz z roślinnych alternatyw dla nabiału, najlepiej wybieraj takie, które są wzbogacone w wapń. Jeśli spożywane mleko roślinne i inne alternatywy dla nabiału, takie jak jogurt, zawierają wymienione w składnikach dodatki fosforanu, warto ograniczyć ich spożywanie do 300 ml dziennie.



Spożywaj niewielkie ilości tych produktów:

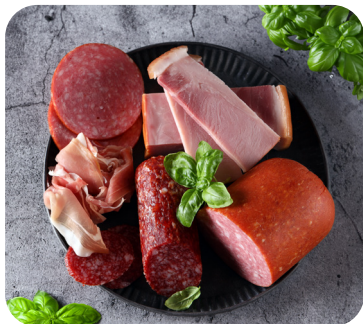
Potrzebujemy niewielkich ilości tłuszczów i olejów. Najlepiej jest wybierać tłuszcze takie jak oliwa z oliwek, orzechy i nasiona lub zdrowe oleje roślinne, np. olej rzepakowy.

Ograniczaj spożycie mniej zdrowych tłuszczów, takich jak olej kokosowy i palmowy, masło, smalec i ghee.



Jeśli możesz, najlepiej jest ograniczyć przetworzoną żywność do minimum.

Przetworzona żywność to taka, która jest paczkowana lub zawiera dodany tłuszcz, sól, cukier i/lub inne dodatki. Są to na przykład gotowe dania. Obejmuje to również solone, peklowane, wędzone lub panierowane mięso i ryby.



Spożywaj mniej tych produktów:

Żywność lub napoje, które są bogate w niezbyt zdrowe tłuszcze, sól i cukier, najlepiej spożywać okazjonalnie. Należą do nich czekolada, ciasta, ciastka, chipsy, frytki i słodzone napoje.

Dbaj o to, aby ich porcje były niewielkie.



Uwaga: zaleca się unikanie spożywania owocu karamboli (ang. „star fruit”). Owoce te zawierają toksynę, która może gromadzić się w organizmie i być szkodliwa dla osób z chorobami nerek

Ograniczanie spożycia soli

Ograniczanie spożycia soli zalecane jest wszystkim osobom chorującym na PChN. Większość z nas spożywa więcej soli niż powinna. Sól jest dodawana do wielu produktów spożywczych, zanim trafi na półki sklepowe, w ramach procesu produkcji żywności.

Spożywanie soli i słonych pokarmów zwiększa ciśnienie krwi. Zmniejszenie ilości spożywanych słonych pokarmów może pomóc utrzymać je pod kontrolą i zahamować dalsze uszkodzenia nerek.

Sól może również powodować pragnienie i pogarszać zatrzymywanie płynów.

Zaleca się spożywanie mniej niż 5 g (jednej łyżeczki) soli dziennie. Większość tej ilości soli prawdopodobnie występuje naturalnie w spożywanych pokarmach. Z czasem Twoje kubki smakowe przystosują się do mniejszej ilości soli w pożywieniu, ale może to potrwać około 3 tygodni.



Wskazówki, jak ograniczyć spożycie soli:

- Jeśli możesz, ogranicz ilość spożywanej żywności przetworzonej, gotowych dań i jedzenia na wynos. Jeśli je spożywasz, sprawdzaj etykiety i wybieraj produkty o niższej zawartości soli.
- Samodzielnie przygotowuj posiłki, gdy tylko masz taką możliwość.
- Staraj się nie dodawać soli podczas gotowania ani na talerzu. Dotyczy to wszystkich rodzajów soli, np. soli niskosodowej, kamiennej, morskiej, różowej himalajskiej, czosnkowej, koszernej itp. Substytuty soli, takie jak sole o niskiej zawartości sodu, zawierają dużo potasu i nie zawsze są odpowiednie dla osób z chorobami nerek.
- Do gotowania używaj kostek rosołowych o obniżonej zawartości soli, a nie standardowych.
- Są one dostępne w większości supermarketów. Doprawiaj żywność, korzystając z różnych świeżych lub suszonych ziół, przypraw, czosnku, imbiru, cebuli, octu, soku z cytryny lub limonki. Zachowaj ostrożność w przypadku mieszanek przypraw, ponieważ mogą one zawierać dużo soli.



Czytanie etykiet produktów spożywczych

Czytanie i rozumienie etykiet produktów spożywczych może wydawać się skomplikowane i czasochłonne, jednak przy odrobinie wprawy staje się łatwe. Jeśli robisz zakupy spożywcze w internecie, informacje te są dostępne na stronach internetowych supermarketów.

Obniżona zawartość soli

Niektóre produkty spożywcze mogą być oznaczone jako zawierające „obniżoną zawartość soli”, a mimo to nadal posiadać dość dużą jej ilość.

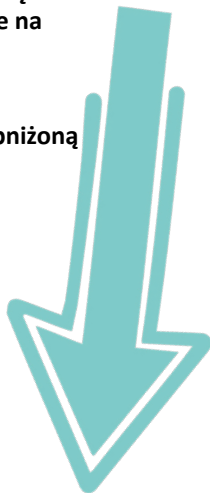
Pamiętaj, aby spojrzeć na kolor „systemu sygnalizacji świetlnej” z przodu opakowania. W skrócie przedstawia się on tak:

Jeśli chodzi o zawartość soli, wybieraj żywność oznaczoną kolorem **zielonym** lub **żółtym**. Spożywaj *mniej* tych, które są oznaczone kolorem **czerwonym**.

Each serving (150g) contains

Energy 1046kJ 250kcal	Fat 3.0g LOW	Saturates 1.3g LOW	Sugars 34g HIGH	Salt 0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal



NUTRITION INFORMATION

TYPICAL VALUES	PER 100g	PER PORTION AS PREPARED (150G)
Energy	747kJ/178kcal	1119kJ/267kcal
Fat	8.0g	12.0g
of which saturates	4.0g	6.1g
Carbohydrate	23.1g	34.6g
of which sugars	1.5g	2.3g
Fibre	0.5g	0.7g
Protein	3.2g	4.8g
Salt	0.44g	0.65g

Jeśli na produkcie nie ma symbolu sygnalizacji świetlnej, sprawdź informacje o wartościach odżywczych z tyłu opakowania.

Mogą one określać ilość soli na 100 g produktu lub na porcję.

Na 100g	Niska	Średnia	Wysoka
Sól	0-0.3g	0.3-1.5g	Powyżej 1.5g

Jeśli etykieta podaje zawartość soli w 100 g, porównaj te dane z poniższą tabelą:

Jeśli na etykiecie podana jest tylko ilość soli w porcji, zastanów się, jaką ilość produktu zamierzasz zjeść. Wielkość porcji podanej przez producenta może różnić się od Twojej. Sprawdź wielkość porcji na etykiecie i porównaj ją ze swoją. Wybranie większej lub mniejszej porcji może mieć duży wpływ na ilość spożywanej soli.

Fosforany

Jeśli cierpisz na PChN, unikanie dodatków fosforanu w produktach spożywczych może mieć korzystny wpływ. Zbyt duża ilość dodanych fosforanów może szkodzić nerkom, sercu i kościom.

Wiele przetworzonych produktów spożywczych zawiera dodatki fosforanu. Dobra wiadomość jest taka, że zwykle można znaleźć podobny produkt nie zawierający takich dodatków. Sprawdzaj listę składników na etykiecie. Najłatwiej jest odszukać człon „fosf-” na liście.

Czasami jednak na etykiecie widnieją tylko cyfry z poprzedzającą je literą „E”. Oto lista składników „E”, na które należy uważać. Niektórym pomaga zabieranie ze sobą na zakupy niewielkiej listy wielkości karty kredytowej lub zapisanie tych numerów w telefonie.

E338	Kwas fosforowy
E339	Fosforany sodu
E340	Fosforany potasu
E341	Fosforany wapnia
E343	Fosforany magnezu
E450	Difosforany
E451	Trifosforany
E452	Polifosforany



Częstsze przygotowywanie posiłków w domu przyczyni się do zmniejszenia ilości spożywanych dodatków.

Uwaga: możesz spożywać produkty zawierające naturalnie występujące fosforany, chyba że Twój zespół lekarski zaleci inaczej. Nasze organizmy nie wchłaniają naturalnie występujących fosforanów z taką samą łatwością, jak dodatków fosforanu. Jeśli potrzebujesz wskazówek dotyczących diety, dietetyk specjalizujący się w chorobach nerek pomoże Ci wybrać odpowiednie produkty spożywcze, w tym żywność pozbawioną dodatków.



Inne kwestie do rozważenia

Diety specjalne

Wiele osób z PChN nie musi stosować specjalnych diet. Jednak niektórym osobom cierpiącym na bardziej zaawansowaną postać PChN zaleca się wprowadzenie zmian w spożyciu potasu, fosforanów, białka lub płynów.

Porady dotyczące ograniczenia tych składników odżywczych będą zależeć od stopnia zaawansowania PChN, wyników badań krwi, zażywanych leków i indywidualnych preferencji. Jeśli zalecono Ci wprowadzenie zmian w diecie, dietetyk specjalizujący się w chorobach nerek pomoże Ci stworzyć zdrowy, zbilansowany i smaczny jadłospis, wskazany przy Twojej chorobie.

Nie należy wykluczać ani ograniczać spożywanych pokarmów, chyba że takie są zalecenia nefrologa lub dietetyka.

Brak apetytu

Jeśli zmagasz się z zaawansowanym stadium PChN i rzadko czujesz głód, dobrze jest skonsultować to z dietetykiem specjalizującym się w chorobach nerek. Pomoże Ci on zaadresować takie kwestie, jak brak chęci do jedzenia, zmiany smaku, nudności, wymioty lub niezamierzona utrata wagi.

Ćwiczenia

Aktywność fizyczna jest kluczem do zachowania zdrowia. Ćwiczenia nie tylko wzmacniają kości i mięśnie, ale także pomagają kontrolować wagę, ciśnienie krwi i cukrzycę.

Staraj się wykonywać 150 minut ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności w tygodniu. Przykładowo pięć razy w tygodniu możesz wybrać się na 30-minutowy spacer. Jednak każde ćwiczenie będzie lepsze niż żadne. Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj swój poziom aktywności w oparciu o swoją aktualną kondycję.



Alkohol

Ogólne wytyczne podają, że nie należy przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo. Jeśli spożywasz alkohol, postaraj się rozłożyć jego ilość na trzy lub więcej dni i zadbaj o to, aby kilka dni w tygodniu było wolnych od alkoholu. Zawsze sprawdź najpierw, czy spożycie alkoholu jest bezpieczne przy stosowaniu jakichkolwiek leków.

Palenie

Jeśli palisz, zalecane jest rzucenie palenia. Są dostępne specjalne usługi, które Ci w tym pomogą. Możesz dowiedzieć się więcej na ten temat w swojej przychodni.

Suplementacja witamin i minerałów

Jeśli dobrze się odżywasz, a Twoja dieta jest zróżnicowana, nie musisz przyjmować suplementów witamin i minerałów. Jeśli chcesz zażywać suplementy lub preparaty ziołowe, skonsultuj to najpierw ze swoim nefrologiem. Dzięki temu upewnisz się, że jest to bezpieczne dla zdrowia.

Podsumowanie

- **Dbaj o zróżnicowaną, zdrową dietę, bogatą w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i rośliny strączkowe.**
- **Spożywaj posiłki regularnie i staraj się ich nie omijać.**
- **Jedz mniej soli oraz żywności o wysokiej zawartości soli i przetworzonej.**
- **Sprawdzaj etykiety produktów spożywczych, aby ograniczyć spożycie dodatków fosforanu.**
- **Kontrolowanie ciśnienia krwi, leczenie cukrzycy i utrzymywanie prawidłowej masy ciała pomagają spowolnić postępowania PChN.**
- **Przed zażyciem jakichkolwiek suplementów bez recepty skonsultuj to ze swoim nefrologiem.**
- **Stosuj specjalną dietę dla nerek tylko wtedy, gdy zaleci to lekarz lub dietetyk.**

Zdrowe odżywianie dla osób z przewlekłą chorobą nerek (PChN)

Moim dietetykiem jest:

Dane kontaktowe:

