



Skert nýrnastarfsemi

Ráðleggingar um mataræði

Ráðleggingar um mataræði fyrir fólk með skerta nýrnastarfsemi eru að grunni þær sömu og almennar ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði. Lögð er áhersla á matvæli sem eru næringarrík frá náttúrunnar hendi, eins og grænmeti, ávexti, ber, hnetur, möndlur og fræ, matvæli úr heilkorni, baunir og linsur, jurtaolíur, hreinar mjólkurvörur, fisk, egg og óunnar kjötvörur. Best er að drekka vatn.

Við skipulag máltíða er gott að hafa í huga að um helmingur af disknum sé grænmeti og/eða ávextir, fjórðungur trefjaríkt brauð, kartöflur, bygg, hýðishrisgrjón eða aðrar heilkornavörur og fjórðungur próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir, sjá mynd 1.

Borðu mikið af grænmeti og ávöxtum

Borðu próteinríkan mat

Veldu vatn sem svaladrykk

Veldu heilkornavörur

Mynd 1. Ráðlögð samsetning máltíðar.

Mælt er með að:

- Borða reglulega yfir daginn; morgunmat, hádegismat, kvöldmat og millimál, einu sinni til tvisvar. Þó er einstaklingsbundið hvað hentar hverjum og einum.
- Huga vel að skammtastærðum, borða hægt, njóta matarins og fylgjast vel með tilfinningu um svengd og seddu.

Sérstakar ráðleggingar vegna skertrar nýrnastarfsemi

Ráðleggingar um takmörkun á einstökum fæðutegundum og/eða næringarefnum taka mið af ástandi nýrna og niðurstöðum blóðmælinga. Eingöngu læknar veita slíkar ráðleggingar og þær taka alltaf mið af ástandi hvers og eins.

Salt (natríum)

Mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting og valdið vökvasöfnun í líkamanum. Hún er því sérstaklega varhugaverð þegar starfsemi nýrna er skert. Best er að nota lítið eða ekkert salt við matargerð og forðast tilbúin matvæli sem innihalda mikið salt svo sem unnar kjötvörur, pakkasúpur, pakkasósur, tilbúna rétti, skyndibita og snakk. Einnig er mikið salt í ýmsum kryddblöndum og súputeningum. Stundum er á markaðnum saltlíki sem oftast er kallað heilsusalt. Þessar tegundir innihalda minna af natríum en innihalda í staðinn kalíum sem getur einnig verið varasamt.

Í einstaka tilfellum getur samkvæmt læknisráði þurft að auka saltneyslu þrátt fyrir nýrnabilun.

Prótein

Helstu próteingjafar fæðunnar eru fiskur, kjöt, egg, mjólkurvörur og baunir. Nýrun losa líkamann við niðurbrotsefni próteina og því getur mikil neysla þeirra aukið álag á nýru. Prótein er hins vegar mjög mikilvægt næringarefni og því mikilvægt að skerða ekki neyslu á því umfram það sem nauðsynlegt er.

Ráðlagt er að borða fisk tvisvar til þrisvar í viku sem aðalrétt. Mælt er með að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur t.d. lax, bleikja, lúða eða makrill. Embætti landlæknis mælir með að velja fyrst og fremst óunnið, magurt kjöt og að takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku, þ.e. nautakjöti, lambakjöti og svínakjöti. Til viðbótar er hægt er að velja fuglakjöt (hvítt kjöt), eggja-, bauna- eða grænmetisrétti í öðrum máltíðum vikunnar og sem álegg.

Mælt er með tveimur skömmtum af mjólkurvörum á dag, alls 500 ml, en ekki umfram það. Einn skammtur af mjólkurvörum jafngildir einu mjólkurglassi, osti á tvær brauðsneiðar (alls 25 g) eða einum disk af ab-mjólk eða súrmjólk (alls 2 dl). Forðast ætti skyr sem er mun próteinríkara en aðrar mjólkurvörur. Næringarfræðingur veitir nánari leiðbeiningar um hæfilegt magn próteinríkra fæðutegunda.

Kalíum

Grænmeti og ávextir eru mikilvægar uppsprettur trefja, vítamína og steinefna, meðal annars kalíums. Lögð er áhersla á að fylgja almennum ráðleggingum um neyslu 200-300 gramma af grænmeti daglega auk 1-2 skammta af ávöxtum. Þó er ekki mælt með því að ávaxta og grænmetis sé neytt á fljótandi formi eins og í ávaxtasöfum og hristingum.

Við skerta nýrnastarfsemi getur hæfni nýrna til að losa líkamann við kalíum minnkað.

Í þeim tilfellum gæti þurft að takmarka neyslu á ákveðnum tegundum grænmetis og/eða ávaxta. Næringarfræðingur veitir nánari leiðbeiningar um val á grænmeti og ávöxtum og hæfilegar skammtastærðir ef þörf krefur.

Fosfat

Fosfat er steinefni sem ásamt kalki styrkir bein en hefur ótal önnur hlutverk í líkamanum. Hins vegar getur gildi fosfats í blóði orðið of hátt þegar starfsemi nýrna minnkar. Það getur veikt bein og valdið óþægindum eins og kláða. Ef hæfilega er borðað af próteinríkri fæðu eru fosfatgildi oft í lagi. Önnur uppspretta fosfats er í aukefnum sem notuð eru við framleiðslu matvæla og skynsamlegt er að takmarka neyslu á fæðutegundum sem innihalda fosfatrík aukefni. Í lýsingum á innihaldi matvæla koma fram númer aukefna ef þau eru til staðar. Á mynd 2 má sjá þau númer aukefna sem innihalda fosfat.

- E338, E339
- E340, E341, E343
- E450, E451, E452
- E541
- E1410, E1412, E1414, E1442

Mynd 2. Númer aukefna í matvælum sem innihalda fosfat.

D-vítamín

D-vítamín er í fáum fæðutegundum og því er nauðsynlegt að taka það inn sem fæðubótarefni, lýsi eða D-vítamíntöflur. Fyrir fullorðna er ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni 15 µg/dag (600 alþjóðaeiningar, AE) en 20 µg/dag (800 alþjóðaeiningar, AE) fyrir eldra fólk.

Nýrun taka þátt í að virkja D-vítamín til að það nýtist líkamanum. Fylgst er með blóðgildum D-vítamíns hjá fólki með skerta nýrnastarfsemi og lækni ráðleggur sérstakt D-vítamín ef þörf er á.

Kolvetni

Kolvetni hafa ekki áhrif á nýrun og eru því æskilegir orkugjafar ef nýrnastarfsemi er skert. Þó þarf að athuga að þau geta hækkað blóðsykur og því þurfa þeir sem einnig eru með sykursýki að gæta sérstakrar varúðar. Mismunandi tegundir kolvetna geta haft misjöfn áhrif á blóðsykur. Trefjar eru dæmi um æskileg kolvetni en trefjaríkur matur getur átt þátt í betri stjórn blóðsykurs. Auk þess metta trefjar vel og geta lækkað styrk kólesteróls í blóði.

Mælt er með að velja brauð og aðrar kornvörur úr heilkornum sem eru merktar með Skrárgatínu eða heilkornamerkinu, sjá mynd 3. Tilvalið er að nota bygg, hýðishrísgrjón og hafra sem meðlæti eða í grauta. Önnur dæmi um trefjaríkan mat eru baunir, linsur, grænmeti, ávextir, fræ, hnetur og möndlur. Mælt er með að takmarka neyslu á unnum matvörum, sætabrauði, kökum og kexi sem innihalda mikið af sykri. Þessar matvörur eru gjarnan trefjasnauðar og hækka blóðsykur hratt auk þess að veita litla næringu. Fleiri dæmi um unnar kolvetnaríkar matvörur eru gosdrykkir, sælgæti, snakk og skyndibitar.

Mynd 3. Merki Skrárgatsins og Heilkornamerkið.



Fitugjafar

Fyrir flesta er æskilegt að auka mjúka fitu í fæði á kostnað harðrar fitu.

- Mjúka fitu er fyrst og fremst að finna í fæðu úr jurtaríkinu svo sem í jurtaolíum eins og repjuolíu og ólífuolíu en einnig í hnetum, fræjum og í feitum fiski.
- Harða fitu er til dæmis að finna í djúpsteiktum mat, smjörlíki, tilbúnum kökum og kexi, sætabrauði, snakki, unnum kjötvörum, feitu kjöti og í feitum mjólkurvörum eins og smjöri.

Mikilvægt er að fylgja ráðleggingum næringarfræðings og annarra heilbrigðisstarfsmanna um mataræði. Næringarfræðingar veita nánari leiðbeiningar um fæðuval vegna skertrar nýrnastarfsemi og einnig ef aðrir sjúkdómar eins og sykursýki eða hjartasjúkdómar eru til staðar.