

DIETA W PRZEWLEKŁEJ CHOROBY NEREK

Najczęstsze przyczyny przewlekłej choroby nerek to cukrzycowa choroba nerek (nefropatia cukrzycowa), kłębuszkowe zapalenia nerek oraz uszkodzenie nerek w wyniku nadciśnienia tętniczego (nefropatia nadciśnieniowa) i miażdżycy. Rzadsze, to śródmiąższowe choroby nerek (np. odmiedniczkowe zapalenie nerek), kamica i uszkodzenie nerek wywołane innymi przeszkodami w odpływie moczu oraz wielotorbielowate zwyrodnienie nerek. Przewlekła choroba nerek zwykle ma charakter postępujący, tzn. z czasem czynność nerek pogarsza się (zmniejsza się GFR).

Nie ma specjalnej diety "nerkowej" (stosowane w przeszłości diety, np. ziemniaczana, przynosiły więcej szkody niż korzyści). Należy spożywać pełnowartościowe białko i w normalnych ilościach (tj. ok. 1 g/kg masy ciała na dobę), jeżeli GFR jest większe niż ok. 30-40 ml/min.

Gdy GFR <30 ml/min zaleca się ograniczenie spożycia białka do 0,6-0,8 g/kg na dobę, jednak taką dietę można stosować tylko pod nadzorem lekarza (a najlepiej lekarza i dietetyka), gdyż istnieje ryzyko rozwoju niedożywienia lub niedoborów pokarmowych.

Przy przewlekłej niewydolności nerek organizm traci możliwość wydalania sodu, a jego gromadzenie prowadzi do zatrzymania wody w organizmie, obrzęków, rozwoju nadciśnienia tętniczego i wzmożonego pragnienia. Z diety należy wyeliminować wszystkie produkty z dodatkiem soli kuchennej, czyli: marynaty, konserwy, wędliny, produkty wędzone, sery żółte i pleśniowe, kiszonki, zupy instant, kostki rosołowe. Trzeba także zrezygnować z dosalania produktów na talerzu. Nie stosować dostępnych na rynku soli „ubogosodowych”, ponieważ sól jest w nich zastąpiony potasem, którego w organizmie chorych może być za dużo.

W niewydolności nerek zmniejsza się zdolność wydalania fosforu. Z kolei nadmiar fosforu wpływa na zmniejszanie stężenia wapnia we krwi w wyniku wytrącania soli wapniowo-fosforanowych, które mogą się odkładać w naczyniach krwionośnych, sercu i mięśniach.

Aby ograniczyć ilość fosforu w diecie, należy zrezygnować z takich produktów, jak: słonecznik, migdały, orzechy włoskie, sery żółte, topione i pleśniowe, podroby, ryby wędzone, ryby w puszkach, chleb razowy, płatki owsiane oraz suche nasiona roślin strączkowych.

Niestety w przypadku niewydolności nerek trudno dostarczyć do organizmu odpowiednich ilości wapnia, gdyż produkty bogate w ten składnik zawierają jednocześnie szkodliwy fosfor.

Nie powinno się jednak wykluczać z diety mleka i przetworów mlecznych (jogurtu, kefiru, maślanki), które stanowią źródło łatwo przyswajalnego wapnia.

Ograniczenie potasu w diecie nie zawsze jest to konieczne. W niewydolności nerek z prawidłowym GFR i we wczesnej przewlekłej niewydolności nerek większość chorych powinna stosować dietę bogatą w potas. Jest to związane z utratą potasu z powodu zwiększonej ilości oddawanego moczu. Wraz z pogarszającą się funkcją nerek należy jednak ograniczyć ilość tego składnika w diecie.

Ograniczenia obejmują: kakao, czekoladę i inne wyroby czekoladowe, nasiona roślin strączkowych, morele i śliwki suszone, figi, banany, orzechy, pestki dyni, pomidory i przetwory pomidorowe (koncentrat pomidorowy, keczup i sos pomidorowy), natkę pietruszki świeżą i suszoną, kaszę gryczaną i ziemniaki.