



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



DIETA NISKOBIĄŁKOWA W PRZEWLEKŁEJ CHOROBY NEREK

Przewlekła choroba nerek (PChN) to utrzymujące się powyżej 3 miesięcy nieprawidłowości budowy lub czynności nerek mające znaczenie dla zdrowia tj. zmniejszanie przesączania kłębuszkowego lub występowanie co najmniej jednego wskaźnika uszkodzenia nerek. Przewlekła choroba nerek wymaga stosowania leczenia zachowawczego, łączącego postępowanie farmakologiczne i dietetyczne. W przypadku zaostrzenia i wyższego stopnia zaawansowania choroby konieczne jest rozpoczęcie dializ i związanej z tym zmiany zaleceń żywieniowych (dieta wysokobiałkowa).

Celem leczenia żywieniowego osób z PChN jest utrzymanie prawidłowego stanu odżywienia i zapobieganie niedożywieniu, zmniejszenie zaburzeń metabolicznych oraz odroczenie w czasie konieczności rozpoczęcia leczenia nerkozastępczego (dializ).

Dieta

Najważniejszym zaleceniem dietetycznym w przewlekłej chorobie nerek przed dializą jest ograniczenie białka, a także składników mineralnych takich jak sód, potas, fosfor. W związku z tym zaleca się głównie spożywanie pełnowartościowego białka tj. pochodzącego 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 (50-60%) oraz tłuszcze (do 35%).

W celu ograniczenia białka w diecie zaleca się częste spożywanie ziemniaków oraz potraw na bazie ziemniaków i mąki ziemniaczanej, takich jak kopytka, kluski śląskie, pyzy, babki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, zapiekanki ziemniaczane, pieczone ziemniaki, knedle, ziemniaki faszerowane warzywami, sałatki ziemniaczane.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

Spożywaj białko w ograniczonej ilości i wybieraj formy pełnowartościowe. O ilości białka w diecie decyduje stężenie mocznika i kreatyniny w osoczu krwi oraz wartość współczynnika przesączania kłębuszkowego (eGFR). Najczęściej rekomendowana wartość białka u osób niedializowanych z PChN mieści się w zakresie 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę*.

- 1 Zalecane źródła białka o wysokiej wartości odżywczej: chude i nieprzetworzone mięsa bez skóry (cielęcina, kurczak, indyk, królik, schab środkowy, polędwica), jaja, ryby (chude i tłuste), naturalne produkty mleczne. Najbogatszym źródłem białka roślinnego są nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycza, soczewica, soja), jednak są to produkty ciężkostrawne i zawierają białko o niższej wartości odżywczej.

Każdy posiłek powinien zawierać węglowodany złożone. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, ponieważ są źródłem błonnika pokarmowego. Z tego powodu spożywaj przede wszystkim pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, makarony razowe, kaszę i płatki owsiane. Do tej grupy zaliczamy też ziemniaki.

- 2 Produkty zbożowe również zawierają białko. Z tego powodu w razie potrzeby można korzystać ze specjalnych produktów niskobiałkowych i niskosodowych lub z produktów bezglutenowych, które zawierają mniej białka niż te tradycyjne. Produkty bezglutenowe są zalecane wyłącznie z powodu niskiej zawartości białka. Gluten sam w sobie nie ma negatywnego wpływu na pracę nerek.

Ogranicz spożycie soli kuchennej oraz produktów ją zawierających. Unikaj konserw (mięsnych i warzywnych), marynat, wędlin, przetworów mięsnych, produktów wędzonych i kiszonych, serów żółtych, słonych przekąsek (np. chipsów, paluszków, krakersów), koncentratów spożywczych z dodatkiem glutaminianu sodu (np. kostek rosołowych, zup i sosów z proszku, jarzynki). Niezalecane jest również dodawanie soli kuchennej do przyrządzanych potraw. Ich smak można poprawić przez zakwaszenie sokiem z cytryny lub zastosowanie przypraw, takich jak: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziółowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta.

- 3 W przypadku zwiększonego stężenia potasu we krwi ogranicz jego spożycie. Unikaj produktów takich jak: przetwory mięsne i rybne, czekolada i wyroby czekoladowe, kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), płatki zbożowe, suszone śliwki, figi, banany, kiwi, nektarynki, morele, owoce cytrusowe, awokado, grzyby, surowa marchew, pomidory (szczególnie ketchup i koncentrat pomidorowy), dynia, warzywa kapustne i brukselka. Do warzyw i owoców o stosunkowo niskiej zawartości potasu należą: cebula, kapusta pekińska, ogórek, papryka zielona, rabarbar, sałata, arbuz, cytryna, czarne jagody, jabłko, gruszka, poziomki, truskawki, wiśnie. Można je spożywać na surowo, jednak w ograniczonej ilości.

- 4 Większość warzyw i owoców jest bogata w potas. Mimo tego nie należy całkowicie rezygnować z ich spożywania. Zmniejszenie zawartości potasu można uzyskać przez drobne krojenie, moczenie, podwójne gotowanie bez dodatku soli (warzywa należy krótko zagotować, wylać wodę a następnie już właściwie gotować). W takim przypadku nie zaleca się gotowania na parze czy używania szybkowarów, ponieważ następuje niewielkie zmniejszenie zawartości potasu w procesie gotowania.

Przy prawidłowych wynikach potasu nie trzeba stosować powyższych technik, ani nie trzeba ograniczać spożycia surowych warzyw w diecie.

* Należna masa ciała (nmc) to pożądana masa ciała. Nie może być ani zbyt niska, ani za wysoka. Jest to wartość optymalna do zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania. Według wzoru Broca:
należna masa ciała = wzrost [cm] - 100



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

5

Ogranicz tłuszcze zwierzęce i spożywaj więcej tłuszczów pochodzenia roślinnego (oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju lnianego). Unikaj spożywania smalcu, słoniny, tłustych serów (np. żółtego, pleśniowego), mięs wysokoprzetworzonych (np. parówek, kielbas, kabanosów, mielonek, salami, pasztetowej, boczku).

6

Ogranicz spożycie fosforu. Zmniejszenie w diecie ilości produktów zawierających fosfor niesie ryzyko niedożywienia białkowego, ponieważ występuje on we wszystkich źródłach białka zwierzęcego. W związku z tym u chorych na PChN zaleca się ograniczenie spożywania produktów zawierających dodatki fosforanowe. Unikaj mięs wysokoprzetworzonych i podrobów, tłustych produktów mlecznych (np. serów żółtych, topionych, pleśniowych), słodkich napojów gazowanych (szczególnie typu cola), koncentratów zup i sosów.

Zwróć uwagę na skład produktu, aby nie znajdowały się tam dodatki fosforanowe w postaci 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).

Zmniejszenie zawartości fosforu w mięsie można uzyskać poprzez jego wcześniejsze moczenie w zimnej wodzie (ok. 1 godzinę przed gotowaniem) oraz gotowanie w wodzie.

7

Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji: $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce).

8

Odpowiednie nawodnienie chorych z PChN jest istotnym elementem leczenia zachowawczego. Do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebuje ok. 2,5 l płynów. Ograniczenie przyjmowania płynów dotyczy tylko sytuacji przewodnienia. Wybieraj przede wszystkim wody mineralne (niskoizmineralizowane), źródlane oraz lekkie napary herbaciane (czarna, zielona, owocowa).

9

Stosuj odpowiednie techniki kulinarne. Wskazane jest gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu.

Aktywność fizyczna

1

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec, wybór schodów zamiast windy, stały się Twoją rutyną. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej 30-minutowy umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.



Inne elementy stylu życia

- 1 Wyeliminuj alkohol z diety.
- 2 Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- 3 Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

Bibliografia:

1. Pyszczyk B. Dieta w chorobach nerek przed dializą. Jak ułożyć i kontrolować swój plan żywieniowy. PZWL, Warszawa 2022.
2. Dąbrowski P, Olszanecka-Glinianowicz M, Chidek J. Żywnienie w przewlekłej chorobie nerek. Endokrynol. Otył. Zab. Przem. Mat 2011;7(4):229-237.
3. Małgorzewicz S, Ciechanowski K, Kozłowska L i wsp. Zasady żywienia w przewlekłej chorobie nerek - stanowisko Grupy Roboczej Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego. Forum Nefrologiczne 2019;12(4):240-278.

Realizacja zapotrzebowania na białko w diecie niskobiałkowej

Ze względu na konieczność ograniczenia białka w diecie w PChN w poniższej tabeli znajduje się przykład zawartości białka w porcjach wybranych produktów spożywczych (Tabela 1) oraz realizacji diety niskobiałkowej o wybranych zawartościach białka (Tabela 2).

Tabela 1. Zawartość białka w porcjach wybranych produktów spożywczych

Produkt	Porcja	Zawartość białka w porcji (g)
Kotlet schabowy	1 średnia porcja, 130 g	19,2
Pierś z kurczaka	1 cała, 170 g	55,9
Szynka drobiowa	2 plasterki, 30 g	5,5
Kiełbasa krakowska	4 plasterki, 20 g	5,1
Parówka	1 sztuka, 30 g	4,4
Tuńczyk w sosie własnym	1 puszka, 120 g	30,1
Filet z łososia	1 kawałek, 150 g	29,9
Śledź	1 płat, 100 g	19,8
Mleko 2%	1 szklanka, 230 g	7,6
Ser twarogowy półtłusty	2 plastry, 60 g	11
Serek wiejski naturalny	1 opakowanie, 200 g	22
Ser Gouda	Plaster, 25 g	6,8
Jogurt naturalny	Małe opakowanie, 210 g	9,5
Jajko	1 sztuka L, 56 g	7
Tofu	4 plastry, 100 g	12
Hummus	2 łyżeczki, 30 g	1,8
Fasolka po bretońsku	1 porcja, 200 g	18,8
Zupa grochówka	1 porcja, 300 ml	13,2



Tabela 2. Przykład realizacji diety niskobiałkowej o wybranych zawartościach białka

Produkt /g/	40 g białka	50 g białka	60 g białka
Pieczywo niskobiałkowe / bez soli	300	300	300
Kasze / ryż	50	50	50
Mąka ziemniaczana lub skrobiowa	30	30	30
Mleko i przetwory mleczne / 2 % tłuszczu	300	300	300
Ser twarogowy tłusty	50	60	80
Jaja / żółtko	10	20	20
Mięso bez kości / wołowina	50	70	100
Masło	40	35	30
Oleje	30	25	25
Ziemniaki	150	200	200
Warzywa i owoce	500	500	500
Cukier, miód, dżemy	120	110	110
Zawartość kcal i składników pokarmowych w powyższych produktach			
kcal	2500	2500	2500
Białko ogółem / g /	40	50	60
Białko zwierzęce / g /	29,6	38,0	48,0
Tłuszcze / g /	82,5	79,6	78,5
Węglowodany / g /	400	397	390
Sód / mg /*	951	977	1007
Potas / mg /	2224	2524	2664
Wapń / mg /	680	707	726
Fosfor / mg /	796	927	1030

*zalecana dobowa podaż sodu ze wszystkich źródeł w PChN (w tym z wody, przypraw, itd.) wynosi 1800-2500 mg (rekomendacja ESPEN)

Przykładowy jadłospis jakościowy w diecie niskobiałkowej w przewlekłej chorobie nerek

ŚNIADANIE:

Śniadaniowe burrito

- tortilla pełnoziarnista
- jajko
- sałata lodowa
- papryka czerwona
- pomidorki koktajlowe
- oliwa z oliwek
- pieprz, słodka papryka

II ŚNIADANIE:

Owsianka migdałowo-jagodowa

- płatki owsiane
- napój migdałowy
- owoce leśne (świeże lub mrożone)
- wiórki kokosowe
- cynamon
- miód

OBIAD:

Pieczona ryba z kopytkami i gotowaną marchewką

- kopytka
- filet z dorsza
- sok z cytryny, pieprz, tymianek
- baby marchewka
- oliwa z oliwek



PODWIECZOREK:

Kisiel jabłkowo-owsiany

- napój owsiany
- jabłko
- skrobia ziemniaczana
- cukier (opcjonalnie)

KOLACJA:

Ziemniaki faszerowane warzywami

- ziemniaki
- włoszczyzna
- cebula
- olej
- pieprz ziołowy, zioła prowansalskie



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum
Dietetyczne
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

