



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 13. 8. 2019 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

Jak se stravovat při onemocnění ledvin?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-se-stravovat-pri-onemocneni-ledvin_s10012x19342.html

Ledviny bývají často považovány za orgán, jehož funkcí je pouze vylučování odpadních látek metabolismu a zapomíná se na jejich mnohé další úlohy. Ledviny jsou například nepostradatelné pro tvorbu erytropoetinu (jedná se o hormon ovlivňující tvorbu červených krvinek), ovlivňují krevní tlak, stálost vnitřního prostředí, aktivují vitamin D a zasahují do celé řady metabolických procesů. Nemoci ledvin pak představují velký zásah do rovnováhy organismu, včetně nepříznivého ovlivnění nutričního stavu.



Dodržovat pitný režim nestačí

V prevenci i léčbě onemocnění ledvin sehrávají důležitou úlohu **režimová opatření**. Jejich zúžení na dodržování dostatečného pitného režimu nestačí,

stěžejní je sledovat a popřípadě léčit vysoký krevní tlak a cukrovku, bránit opakovaným infekcím močových cest, dostatečně pít, cíleně omezovat příjem soli a **nezatěžovat zbytečně ledviny nutností vylučovat toxiny a léky** (příkladem je nadužívání léků proti bolesti).

- Pokud již dojde k onemocnění ledvin, odvíjejí se výživová doporučení od typu postižení.

Největší procento poškození ledvin představují **chronická onemocnění** vznikající především v souvislosti s **cukrovkou a vysokým krevním tlakem**. Předpokládá se, že chronickým onemocněním ledvin trpí přibližně 11 % populace. Problém bývá v tom, že ledviny dlouho o svém poškození nedávají vědět a první klinické příznaky se objevují teprve v době, kdy funkce ledvin poklesly **na 35-40 % původní funkce**.

Nutriční opatření jsou zaměřena jednak na vlastní nemoc a zpomalení progresu onemocnění a jednak na zabránění vzniku přidružených komplikací z klesající funkce ledvin. Pacienti s chronickým onemocněním ledvin jsou ohroženi celou řadou komplikací, které vycházejí ze snižujících se funkcí ledvin – **chudokrevností, celkovou podvýživou, nedostatkem bílkovin, vysokými hladinami fosforu a draslíku atd.**

Jak se stravovat při potížích s ledvinami?



Strava obecně by měla být pestrá, nedráždivá a rozdělená do několika denních dávek.

Vzhledem k **žádoucímu omezení příjmu soli** (zvyšování krevního tlaku, zadržování vody v těle) je třeba myslet na dochucování kořením, bylinkami, citrónovou šťávou, sušenou i čerstvou zeleninou. Koření vybírat bez přídavku soli, hotová jídla nedosolovat.

Strava při onemocnění ledvin bývá **zatížena mnoha omezeními**, je tedy stěžejní volit takovou úpravu a výběr potravin, které vyhovují omezením, ale zároveň pacientovi v rámci možností chutnají.

Energetický příjem má zajistit vyrovnanou energetickou bilanci. Nízký energetický příjem, např. v souvislosti s přílišným vynecháváním sacharidů nebo tuků a/nebo nedostatečný příjem plnohodnotných bílkovin může vyústit v **protein-energetickou podvýživu** s celkově horší prognózou onemocnění. Vzestup tělesné hmotnosti není také žádoucí, zejména s ohledem na vztah mezi nadváhou/obezitou a vysokým krevním tlakem, cukrovkou a vysokými hladinami krevních tuků a/nebo cholesterolu.

Příjem bílkovin a tuků

Názory na doporučený příjem bílkovin se v průběhu let mění, dříve doporučované výrazné snížení příjmu bílkovin na 0,3 g/kg tělesné hmotnosti/den je již překonané. V současné době, kdy je běžně dostupná dialýza, je tak **razantní snížení příjmu bílkovin spíše rizikové**. Pacienti jsou ohroženi především proteinovou malnutricí, která je negativním prognostickým ukazatelem. Příjem bílkovin se odvíjí od stupně postižení, resp. míry snížení funkce ledvin. Mírný pokles ledvinných funkcí zpravidla **nevyžaduje žádné významné omezení** (průměrný příjem bílkovin činí 0,8 g/kg tělesné hmotnosti/den).

Tuky mají hradit přibližně **30 % celkového energetického příjmu**, s velkým důrazem na výběr vhodných druhů tuků.

- Omezují se zejména **nasycené mastné kyseliny** (máslo, sádlo, kokosový, palmový olej; potraviny obsahující tyto mastné kyseliny – tučné maso, tučné sýry, smetanové mléčné výrobky, plněné oplatky, sušenky, trvanlivé pečivo) a **trans mastné kyseliny** (potraviny obsahující částečně ztužené tuky – oplatky, sušenky, instantní nápoje, polevy, náhražky čokolády).
- Oproti tomu dobře působí **převaha mono a vícenenasycených mastných kyselin** (rostlinné tuky a oleje, ryby).

V okamžiku, kdy je nutné snížit příjem bílkovin, sledovat příjem sacharidů při současně přítomném diabetu, se tuky stávají **důležitým energetickým zdrojem zajišťujícím vyrovnanou energetickou bilanci.**

A co pitný režim?



Myšlenka, že ledviny potřebují „prolévat“ litry tekutin, je mylná. Za optimální je považován **příjem tekutin do 2 l/den**, samozřejmě s ohledem na teplotu prostředí, výši fyzické aktivity a aktuální zdravotní stav.

K celkovému příjmu tekutin přispívají také **polévky, pití mléka, zakysaných mléčných nápojů, vysoký obsah vody má i ovoce, zelenina.**

- V okamžiku, kdy onemocnění spěje k ledvinnému selhání a začínají se objevovat otoky, je doporučováno omezit příjem tekutin na **500-1000 ml**.

Vhodnými nápoji jsou čistá voda, čaj, v omezeném množství slabě [mineralizované vody](#) s celkovým obsahem rozpuštěných látek v rozmezí 50-500 mg/l (Excelsior, Rajec, Dobrá voda, Aquilla, Toma natura), v menší míře voda se sirupem, káva.

Nevhodné nápoje

Mezi nevhodné nápoje patří **především colové nápoje** (obsahují kyselinu fosforečnou), slazené nápoje (po vysoký obsah cukru), přemíra džusů nebo zeleninových šťáv (důvodem je zejména vysoký obsah draslíku, u džusů se přidružuje i značné množství cukru; když džusy nebo zeleninové šťávy, tak 100 %, nedoslazované a ředěné v poměru 1:3 ve prospěch vody) a **alkohol**.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz