VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Miroslava Matějková, DiS, MUDr. Barbora Svobodová, PhDr. |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 16. 10. 2019
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI DIALYZAČNÍ LÉČBĚ

1 Stručná charakteristika onemocnění

Dialýza je proces, při němž jsou z těla odstraněny odpady metabolismu, které jsou u zdravého člověka odstraňovány ledvinami. Tento proces je bezprostředně život zachraňující výkon, bez něhož by člověk s nefunkčními ledvinami zemřel. Správně prováděná dialýza (zejména dostatečná dialyzační dávka) spojená s dodržováním patřičné životosprávy (hlavně dieta) však umožňuje dobrou kvalitu života nemocných.

2 Charakteristika diety

Dieta při dialyzační léčbě se liší od diety v predialýze

Sledujeme:

1. obsah bílkovin by měl být 1 - 1,2 g/kg/den
2. příjem tekutin-většinou jsou omezené
3. příjem draslíku (K): při zvýšené hladině K v krvi je nezbytné se vyvarovat potravin s větším obsahem K
4. příjem fosforu - u nemocných s pravidelnou dialýzou bývá velmi často zvýšená hladina fosforu v krvi

Bílkoviny
Jsou důležité pro **tvorbu protilátek, enzymů, svalové hmoty**. Skládají se z tzv. aminokyselin. Všechny potřebné aminokyseliny si nedokáže organismus vytvořit sám, je pak nezbytné je přijmout potravou. Takové aminokyseliny se nazývají esenciální (nezbytné). Tyto tzv. plnohodnotné bílkoviny najdeme výhradně v živočišných produktech **(maso, mléčné výrobky, vejce).** Doporučuje se příjem bílkovin **1,2 - 1,4 g** na kg optimální hmotnosti za den. Dvě třetiny z tohoto množství by měly tvořit bílkoviny živočišného původu.

Draslík a fosfor
Podílí se na **přenosu vzruchů v nervových a svalových vláknech**. Jeho hladina je regulována ledvinami a při jejich selhání se hromadí v těle. **Vysoká hladina draslíku může vést až k srdečnímu selhání.** Při výběru potravin je nutné mu věnovat pozornost. Doporučuje se jeho denní příjem omezit na **1200 - 1800 mg**. Zdrojem draslíku je především ovoce a zelenina. Je tedy vhodné vybírat druhy s menším obsahem draslíku. **Brambory a zeleninu před uvařením nakrájíme na menší kousky a necháme louhovat ve vodě. Pak vodu slijeme a vaříme v nové. Tím snížíte obsah draslíku téměř o polovinu.**

Fosfor se nachází v kostech i v tkáních organismu. Při poškozených ledvinách se hromadí v těle a může se podílet na onemocnění kostí a vápenatění cév. Denní příjem fosforu by měl být tedy omezen na 1000 mg. Je obsažen především v mléce a mléčných výrobcích. Ty však nelze z potravy zcela vyloučit, jelikož jsou zdrojem důležitých bílkovin. Toto omezení vyžaduje pečlivý výběr potravin, protože fosfor je zastoupen prakticky ve všech potravinách. Rozhodující pro zařazení do jídelníčku je nejen obsah fosforu v potravinách, ale i poměr fosforu k bílkovinám. Rostlinné bílkoviny mají lepší poměr fosfor/bílkoviny. Vhodné je především preferovat domácí a čerstvé potraviny, nikoli potraviny prefabrikované a koupené v obchodě. Draslík a fosfor se v těle může hromadit a je třeba je omezit v přijatých potravinách. Více je možné se dočíst v dietních opatřeních při hypokalémii a hyperfosfatémii.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI DIALYZAČNÍ LÉČBĚ

Tekutiny a sůl
Obecně platí, že by pacienti měli přijmout tolik tekutin, kolik vymočí. Nadmíra soli vede v organismu k zadržování vody a může mít podíl na vysokém krevním tlaku. Důležité je omezit solení a potraviny s vysokým obsahem soli (tavené sýry, uzeniny).

3 Nevhodné potraviny

Maso, uzeniny: Tučné vepřové, husa, slepice, kachna, krůtí maso s kůží a uzeniny.

Ryby: Sleď, jikry, rybí paštiky, ančovičky. Méně vhodné jsou – krevety, mušle, humr, garnáty, chobotnice.

Mléko, mléčné výrobky: Tavené a uzené sýry. Výběr potravin je nutno podřizovat hladině fosforu a draslíku v krvi.

Vejce: Vaječný žloutek – při zvýšené hladině tuku v krvi.

Zelenina, luštěniny: Pro vysokou hladinu draslíku – bambusové výhonky, artyčoky, brokolice, celer, cibulka šalotka, černý kořen, červená řepa, zelený hrášek, růžičková kapusta, pastinák, petržel kořenová, polní salát, rajčata, sušená zeleniny, zeleninové protlaky.
Nezařazujeme luštěniny – *pouze po dohodě s lékařem*.

Ovoce, ořechy: Banán, cukrový meloun, reveň, meruňky, avokádo, sušené ovoce, všechny druhy ořechů.

Obilné výrobky, chléb, pečivo: Celozrnné výrobky, pečivo v kombinaci s mákem, semínky, čokoládou, rozinkami, oříšky; neloupaná rýže, otruby, ovesné vločky, müsli.

Cukr, sladkosti: Sladkosti s kakaem a ořechy, čokoláda, čokoládové bonbóny, nugátové krémy s ořechy (Nutella), ořechové pečivo, marcipán.

Nápoje: Kakao, Coca-cola, ovocné a zeleninové šťávy, minerální vody s vysokým obsahem sodíku, alkohol, káva.

4 Povolené potraviny

Maso, drůbež: Kuřecí maso, krůtí maso bez kůže, králík, klokaní maso, hovězí maso (pro vysoký obsah železa), vepřové maso, telecí maso, jehněčí maso, holubí maso, maso z perličky, mleté maso.

Zařazovat do jídelníčku nejméně 2x za den.

Ryby: Rybí filety, treska, losos, tuňák (čerstvý i konzervovaný), makrela.

Zařazovat 3x týdně.

Mléko, mléčné výrobky: *V jídelníčku dialyzovaného pacienta je dostačující množství mléka do 50 ml. Zakysané výrobky se doporučují neochucené* **–** bílý jogurt, zakysaná smetana, smetana ke šlehání, kefír, biokys Při nedostatečném příjmu bílkovin je vhodné přidávat tvaroh. Sýry – čerstvé, tvarohové, tvrdé do 45 % tuku v sušině.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI DIALYZAČNÍ LÉČBĚ

Vejce: Bílky v neomezeném množství, při zvýšené hladině tuku v krvi je nutné omezit konzumaci žloutků.

Tuky: vhodnější jsou rostlinné druhy, jednodruhový olej, ale i máslo.

Zelenina: 1 porce syrové zeleniny – forma zeleninových salátů doplněna o pár kapek rostlinného oleje. Druhá porce zeleniny by měla být konzumována vařená bez přidané soli – brokolice, květák, mrkev, zelené fazolky. *Z vařené, konzervované a sterilované zeleniny je nutno slít vodu.*

Ovoce: *Denně 2 porce ovoce* – první porce ve formě syrového ovoce, druhá porce ve formě kompotu bez šťávy.

Obilné výrobky, chléb, pečivo: Rohlíky, veky, bagety, žemle, chléb pšenično-žitný, chléb pšeničný, chléb toastový

Cukr, sladkosti: Velmi dobře jsou přijímány (zvlhčují ústa a snižují pocit žízně) - dražé, želatinové bonbony, turecký med bez oříšků, „cucavé" kyselé bonbony.

Nápoje: *Příjem tekutin do určeného množství* – voda, perlivá voda, ovocné čaje, černé čaje, malá sklenička vína.

5 Technologická úprava

Nejsou žádná omezení v přípravě pokrmů. Vzhledem k onemocnění ledvin nezařazujte kořeněné pokrmy a potraviny.

6 Jídelní lístek na 3 dny

	snídaně	svačina	oběd	svačina	večeře
1.	Káva s mlékem. Med. Máslo. Chléb.	Mandarinka.	Krůtí stehna ala bažant. Vařená rýže. Tvarohová buchta.	Jogurtový nápoj. Margarín.	Masová haše. Chléb. Sterilovaná okurka.
2.	Eidam, margarín, Chléb	Hruška.	Zapečené kuře. Šťouchané brambory. Koláč s džemem.	Kefír. Houska. Margarín.	Toskánský guláš. Kuskus.
3.	Káva s mlékem. Margarín. Chléb. Džem.	Kiwi.	Svíčková pečeně. Houskový knedlík.	Zákys. Margarín. Rohlík.	Pomazánka z tuňáka. Chléb. Okurka salátová.

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Miroslava Matějková, DiS, MUDr. Barbora Svobodová, PhDr. |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 16. 10. 2019
Edukační materiál

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI DIALYZAČNÍ LÉČBĚ

Normy:

1. den
Snídaně: 7g zrnková káva, 250 ml voda, 50 ml mléko, 30g med, 20g máslo, 120g chléb.
Svačina: 105g mandarinky.
Oběd: 100g krůtí maso ze stehna, 10g šunka, 15g oleje, 10g cibule, 15g celer, 5g solamyl, 30 ml bílé suché víno, 30g jablka, celý pepř, jalovec, sůl, 60g rýže, 2,5g olej, sůl.
Svačina: 120 ml jogurtový nápoj, 15g margarín, 60g houska.
Večeře: 125g mleté maso (½ hovězí a ½ vepřové), 10g cibule, zelená petržel, 5g dětské krupice, ½ ks bílku, 10g oleje, sůl, 120g chleba, 100g sterilizovaná okurka.

1.	Energie (kJ)	B (g)	T (g)	S (g)	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
Snídaně	2269	11,1	18,4	83,0	675	249	133	160
Svačina	197	0,6	0,2	10,7	5	200	13	14
Oběd	3590	32,0	33,9	105,3	202	572	62	386
Svačina	1619	8,4	15,3	52,5	422	227	134	176
Večeře	2441	33,1	18,1	68,6	1676	601	115	344
Cukr během dne	802	0,0	0,0	49,8	0	1	0	0
Celkem	10918	85,2	85,9	369,9	2980	1849	457	1080

2. den
Snídaně: 7g čaj, 250 ml voda, 20g Eidam 20%, 20g margarín, 120g chléb.
Svačina: 160g hruška.
Oběd: 90g kuřecí prsa, 15g sterilizovaná okurka, 25g žampionů, 15g rostlinný tuk, 10g hladká mouka, citrónová šťáva, 30 ml bílé suché víno, trocha sardelové pasty, sůl, 250g brambor, sůl 50g koláč s džemem.
Svačina: 150 ml kefír, 15g margarín, 60g houska.
Večeře: 95g hovězí maso, 1g česnek, šalvěj, 40g rajčat, 15g olej, 50 ml bílé suché víno, bílý pepř, 60g pšeničný kuskus, 2,5g olej, sůl.

2.	Energie (kJ)	B (g)	T (g)	S (g)	Na mg	K mg	Ca mg	P mg
Snídaně	2199	22,9	21,4	57,7	976	202	472	55
Svačina	368	0,8	0,5	19,8	3	202	16	24
Oběd	2788	29,3	23,2	87,6	277	1402	72	306

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI DIALYZAČNÍ LÉČBĚ

Svačina	1499	10,2	15,9	42,0	434	278	158	188
Večeře	2657	31,3	32,7	56,0	98	741	47	416
Cukr během dne	802	0,0	0,0	49,8	0,0	1	0	0
Celkem	10313	94,5	93,7	312,9	1788	2796	765	989

3. den

Snídaně: 7g zrnková káva, 5g cukru, 50 ml mléka, 250 ml voda, 30g džem, 20g máslo, 120g chléb.
Svačina: 65g kiwi.
Oběd: 125g hovězí maso, 10g oleje, 50g mražená zelenina pod svíčkovou, 5g maizena, 25g Rama Creme Fine na vaření, 10 ml citrónové šťávy, bobkový list, nové koření, tymián, sůl 40g hrubá pšeničná mouka, sůl, 25 ml mléka, ¼ vejce, 0,5g kypřící prášek do pečiva.
Svačina: 150 ml zákys, 15g margarin, 60g rohlík.
Večeře: 80g tuňáka ve vlastní šťávě s nízkým obsahem soli, ½ vejce, 15g flora, 15g cibule, citrónová šťáva, sůl, pažitka, 100g salátová okurka.

3.	**Energie (kJ)**	**B (g)**	**T (g)**	**S (g)**	**Na mg**	**K mg**	**Ca mg**	**P mg**
Snídaně	2163	11,2	18,4	76,5	674	270	134	158
Svačina	136	0,6	0,4	6,7	3	192	25	20
Oběd	2834	31,1	25,9	77,6	221	567	149	180
Svačina	1711	9,4	16,4	56,4	434	236	149	180
Večeře	2235	32,3	16,8	60,0	956	564	113	3229
Cukr během dne	802	0,0	0,0	49,8	0	1	0	0
Celkem	9881	84,6	77,9	327,0	2288	1830	471	958

7 Zdroj

- TEPLAN, Vladimír a Olga MENGEROVÁ. *Dieta a nutriční opatření u chorob ledvin a močových cest*. Praha: Mladá fronta, a.s., 2010. ISBN 978-80-204-2208-8.
- HRUBÝ, Milan a Olga MENGEROVÁ. *Výživa při pravidelné dialyzační léčbě* Praha: Forsapi. ISBN978-80-87250-06-8.
- SASÁKOVÁ, MATĚJKOVÁ. *Výživový průvodce dialyzovaného pacienta.* Praha: Mladá fronta a.s., 2012.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.