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

Zpracoval: Bc. Natália Toderišková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 26. 9. 2019
Edukační materiál

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

1 Úvod

Milí dialyzovaní pacienti!

Jistě víte, že speciální dieta s omezením fosforu a draslíku je neoddělitelnou součástí při dialýze. Tabulka by Vám měla pomoci si lépe představit množství draslíku, fosforu a bílkovin v dané porci potraviny. Je potřeba brát v úvahu to, že každá potravinová databáze může mít rozdílné hodnoty. Velikosti porcí a gramáže jsou zprůměrované a pouze orientační.

Potravina	Množství, Porce	Obsah bílkovin v porci	Obsah draslíku v porci	Obsah fosforu v porci
Pečivo				
Chléb kmínový konzumní	1 krajíc, 70 g	5 g	129 mg	97 mg
Chléb Šumava	1 krajíc, 70 g	4,3 g	140 mg	142 mg
Houska pšeničná	1 ks, 50 g	4,6 g	70 mg	57 mg
Houska pšeničná celozrnná	1 ks, 50 g	4,2 g	127 mg	144 mg
Veka	1 plátek, 20 g	2 g	22 mg	22 mg
Vánočka	1 plátek, 50 g	3,7 g	80 mg	56 mg
Toastový chléb, bílý	1 plátek, 25 g	1,7 g	43 mg	23 mg
Kobliha plněná	1 ks, 65 g	5,7 g	75 mg	70 mg
Croissant	1 ks, 60 g	3,2 g	78 mg	59 mg
Přílohy, luštěniny				
Těstoviny vaječné	1/4 balení, 125 g	15,3 g	205 mg	239 mg
Rýže	1 hrnek, 250 g	16,8 g	283 mg	338 mg
Těstoviny nevaječné	1/4 balení, 125 g	15 g	136 mg	124 mg
Těstoviny vaječné, celozrnné	1/4 balení, 125 g	15,9 g	439 mg	448 mg
Čočka	1/4 balení, 125 g	31 g	1046 mg	514 mg
Cizrna	1/4 balení, 125 g	25 g	1013 mg	509 mg
Fazole bílé konzerva	240 g fazole v 400 g konzervě	15,4 g	818 mg	360 mg
Mléčné výrobky				
Jogurt bílý 3,5 %	1 ks, 150 g	5,9 g	242 mg	135 mg
Jogurt ovocný smetanový	1 ks, 150 g	4 g	225 mg	120 mg
Mléko polotučné	1 sklenice, 250 ml	8,5 g	388 mg	228 mg
Kefír 1,5 %	1 hrnek, 260 g	9,1 g	385 mg	260 mg
Tvaroh nízkotučný	1/2 vaničky, 125 g	15 g	119 mg	200 mg
Smetana 10%	1 kelímek, 200 ml	6,4 g	264 mg	170 mg
Smetana ke šlehání 30 %	1 kelímek, 200 ml	5 g	224 mg	126 mg

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

Smetana zakysaná 20 %	1/2 kelímku, 100 g	2,7 g	130 mg	80 mg
Potravina	**Množství, Porce**	**Obsah bílkovin v porci**	**Obsah draslíku v porci**	**Obsah fosforu v porci**
Mozzarella	1 ks, 125 g	23 g	125 mg	438 mg
Sýr tavený 60 %	1 trojúhelník, 18 g	2,1 g	19 mg	143 mg
Sýr Cottage 20 %	1 kelímek, 150 g	18,9 g	195 mg	240 mg
Sýr Camembert 60%	1 ks, 90 g	15,1 g	95 mg	279 mg
Sýr Cheddar 50%	1 plátek, 20 g	5 g	20 mg	125 mg
Sýr Eidam 30%	1 plátek, 20 g	6 g	19 mg	114 mg
Sýr Gouda 45%	1 plátek, 20 g	4,8 g	16 mg	88 mg
Sýr Lučina	1/2 kostky, 50 g	5,5 g	80 mg	50 mg
Sýr Žervé	1/2 kostky, 50 g	6,2 g	55 mg	111 mg
Jiné živočišné produkty				
Vejce	1 ks, 50 g	6,5 g	74 mg	108 mg
Vejce- bílek	1 ks, 30 g	3,3 g	46 mg	6 mg
Vejce- žloutek	1ks, 20 g	3,2 g	28 mg	118 mg
Šunka vepřová dušená	1 plátek, 20 g	4,9 g	60 mg	30 mg
Šunka vepřová uzená	1 plátek, 20 g	6,8 g	51 mg	42 mg
Tuňák v oleji	1 ks malá konzerva, 80 g	20,4 g	198 mg	235 mg
Pochutiny a jiné				
Cocacola	1 láhev, 500 ml	-	3 mg	90 mg
Pivo světlé 12°	malé 300 ml/velké 500 ml	0,9/1,5 g	144 mg/ 240 mg	45 mg/ 75 mg
Víno, bílé, polosuché	200 ml	-	176 mg	16 mg
Víno, červené	200 ml	-	260 mg	28 mg
Kakao, prášek	1 polévková lžíce, 25 g	4,5 g	480 mg	164 mg
Sójová omáčka	1 polévková lžíce, 20 g	1,4 g	72 mg	42 mg
Kečup	1 polévková lžíce, 20 g	-	120 mg	8 mg
Cheeseburger	1 ks malý, 120 g	16,8 g	354 mg	240 mg
Bujón	1 kostka, 10 g	2,2 g	39 mg	54 mg
Káva instantní s mlékem a cukrem	1 hrníček, 250 ml	2,3 g	550 mg	73 mg
Popcorn do mikrovlnky	1 sáček, 100 g	13,1 g	240 mg	280 mg
Droždí čerstvé	1 kostka, 42 g	4,5 g	256 mg	254 mg

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

Prášek do pečiva	1 ks, 12 g	-	6 mg	1012 mg
Musli s ořechy	1 porce 45 g	5,5 g	203 mg	160 mg
Potravina	**Množství, Porce**	**Obsah bílkovin v porci**	**Obsah draslíku v porci**	**Obsah fosforu v porci**
Ovesné vločky	1 porce 40 g	5,2 g	147 mg	159 mg
Cornflakes	1 porce 30 g	2,2 g	36 mg	18 mg
Ovoce				
Mandarinka	1ks vetší, 170 g	1 g	323 mg	22 mg
Hroznové víno	1 hrst, 80 g	-	134 mg	14 mg
Rajčata	1ks vetší, 120 g	1,2 g	346 mg	34 mg
Jablka	1ks, 200 g	-	288 mg	24 mg
Banán	1ks, 150 g	1,7 g	590 mg	42 mg
Jahody	1 ks malá vanička, 250 g	2 g	368 mg	73 mg
Borůvky	1 ks vanička, 125 g	-	81 mg	16 mg
Maliny	1 ks vanička, 125 g	1,6 g	213 mg	55 mg
Meruňky	1 ks střední, 50 g	-	139 mg	11 mg
Sušené meruňky	1/2 balíčku, 100 g	5 g	1370 mg	114 mg
Nektarinky	1 ks vetší, 200 g	2,8 g	540 mg	48 mg
Broskev	1 ks vetší, 200 g	1,4 g	410 mg	46 mg
Švestky	1 ks, 70 g	-	154 mg	13 mg
Sušené švestky	1/2 balíčku, 100 g	2,9 g	864 mg	92 mg
Brambory syrové	1 ks, 120 g	2,4 g	493 mg	60 mg
Zelenina				
Meloun červený	1 plátek, 250 g	1,5 g	395 mg	28 mg
Paprika zelená	1/2, 125 g	1,5 g	265 mg	31 mg
Hlávkový salát	1/2, 200 g	2,6 g	344 mg	44 mg
Kukuřice konzerva	285 g kukuřice v 330 g konzervě	7,2 g	599 mg	242 mg
Okurka salátová	1/2, 150 g	-	212 mg	35 mg

2 Zdroj

- TEPLAN, Vladimír a Olga MENGEROVÁ. Dieta a nutriční opatření u chorob ledvin a močových cest. Praha: Mladá fronta, 2010. Aeskulap. ISBN 978-80-204-2208-8.

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

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

Zpracoval: Bc. Natália Toderišková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 26. 9. 2019
Edukační materiál

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY