VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

NÍZKOBÍLKOVINNÁ DIETA A POHYBOVÁ AKTIVITA V PREDIALÝZE

Nízkobílkovinná dieta je jednou z metod konzervativní léčby chronického onemocnění ledvin v predialýze. Cílem diety je kompenzovat sníženou funkci ledvin a oddálit nástup dialyzační léčby. Dietní opatření se zaměřuje pouze na omezení nebo náhradu potravin, které způsobují metabolické komplikace. Nedílnou součástí konzervativní léčby je i pravidelná pohybová aktivita. Cílem pohybové aktivity je udržení svalové síly, objemu svalové hmoty a pohyblivosti kloubů. Důležité je také udržení soběstačnosti.

Základem je snížení množství bílkovin, sodíku, draslíku a fosforu. Množství tekutin stanovuje lékař na základě sběru moči. Doporučený příjem vápníku se odvíjí od aktuální hladiny vápníku v krvi. Pro maximální efekt diety je důležité správné dodržování doporučeného množství všech složek v průběhu dne. Vhodné jsou pravidelné konzultace s nutričním terapeutem, jehož úkolem je pomoci pacientovi s porozuměním hlavních zásad diety a jejím dodržováním, a také s výběrem vhodných potravin.

Stručné zásady dietního opatření



Bezlepkové potraviny jsou označeny anglicky gluten free. Lze je koupit v prodejnách zdravé výživy nebo supermarketech.



2,3 g sodíku =
1 kuchyňská lžička soli denně



Krájení, máčení a vaření brambor, zeleniny a ovoce snižuje obsah draslíku.



Vyměňte polotovary za doma připravené pokrmy.



Vhodným doplňkem energie je med, džem, želé, sirupy, bonbóny, margaríny, oleje a sádlo.

SNÍŽENÉ MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN

- Doporučené množství **= 0,6–0,8 g/kg hmotnosti/den bílkovin.**
- Velikost porce masa po tepelné úpravě odpovídá 40–55 g/den.
- Nahraďte běžné pečivo a přílohy bezlepkovou variantou (např. bezlepkové pečivo či těstoviny) nebo potravinami z nízkobílkovinné mouky.
- Vyhýbejte se pečivu z luštěninové či sójové mouky (vysoký obsah bílkovin).

SNÍŽENÉ MNOŽSTVÍ SODÍKU

- Doporučené množství = **2,3 g sodíku = 5 g kuchyňské soli.**
- Místo soli použijte čerstvé a sušené bylinky, koření.
- Čtěte informace ohledně obsahu soli v potravinách (sůl = NaCl).
- Omezte potraviny s vysokým obsahem soli (tavené sýry, uzeniny, slané pochutiny, kečup, sójová omáčka a další).
- POZOR – velké množství soli obsahuje i pečivo.

SNÍŽENÉ MNOŽSTVÍ DRASLÍKU

- Mezi ovoce a zeleninu s nízkým obsahem draslíku patří např.: jablka, hrušky, okurky a hlávkový salát.
- Jezte kompotované ovoce, vařenou nebo nakládanou zeleninu (bez nálevu).
- Využívejte technologické postupy pro snížení obsahu draslíku při přípravě brambor, zeleniny a ovoce.

SNÍŽENÉ MNOŽSTVÍ FOSFORU

- Vyhněte se instantním polévkám, bujónům, konzervovaným potravinám, uzeninám, taveným sýrům, fast foodu, kolovým nápojům a čokoládě.
- Vyvarujte se potravinám s obsahem skrytého fosforu ve formě „éček".

DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ ENERGIE

- Přijímejte dostatečné množství energie v průběhu dne.
- Nebojte se zařadit do jídelníčku cukry a tuky.

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je důležitá pro udržení celkové kvality života při jakémkoliv chronickém onemocnění. V případě chronického onemocnění je důležitá zejména její pravidelnost. V prevenci komplikací je důležité pravidelně sportovat minimálně 3 měsíce. Výběr správné pohybové aktivity a cvičení se vždy upravuje podle věku a zdatnosti. Je vhodné ho konzultovat s fyzioterapeutem.

Pravidla pohybové aktivity

- Vybírejte sportovní aktivitu podle aktuálního zdravotního stavu.
- Nepřetěžujte se.
- Cvičte pouze pokud se cítíte dobře.
- Ihned přestaňte, pokud je vám nevolno, máte potíže s dýcháním nebo cítíte bolest na hrudi.



JAK ČASTO CVIČIT?

Důležité je stanovit si dosažitelný cíl. Cílem může být například vyjít schody nebo se naučit jeden cvik a opakovat jej pětkrát. Intenzitu cvičení si zvolte podle aktuální fyzické kondice. Cíl i intenzitu cvičení se snažte postupně navyšovat. Konečným cílem by měla být pravidelná pohybová aktivita alespoň 4× týdně po dobu 30 min (možno rozdělit na dopolední a odpolední cvičení).

Z ČEHO SE SKLÁDÁ CVIČEBNÍ JEDNOTKA?

1) **Zahřívací fáze (příprava na zátěž)**
   - Délka cca 10 min, cviky na zahřátí a protažení svalů.
2) **Hlavní fáze**
   - Délka 20 min, aerobní aktivita, posilování, turistika, chůze, nordic walking, cyklistika, plavání, jízda na rotopedu, běžky, kruhové tréninky pod odborným dohledem a další aktivity dle doporučení fyzioterapeuta.
3) **Zklidňující fáze**
   - Délka 5–10 min, dechová a relaxační cvičení, protažení namáhaných svalů.

Tip:
Jak využít běžné denní aktivity ke zlepšení fyzické kondice

- Nepoužívejte eskalátor nebo výtah, když můžete jít pěšky.
- Méně využívejte MHD (pokud to lze, vystupte o zastávku dříve).
- Neparkujte před domem.
- Vytvářejte pravidelné návyky, příkladem může být pravidelná procházka po obědě.
- Pokud využíváte velký balon jako alternativní sed, je nutné s fyzioterapeutem zkonzultovat výšku míče – vsedě musí být pánev výše než kolena, nutné je také sed na míči střídat se sedem např. na židli, v křesle atd.
- Určete si každý den cíl na krokoměru a snažte se tento cíl navyšovat.



Pravidelná pohybová aktivita *Správné dodržování diety*

Navštivte webové stránky www.nizkobilkovinnadieta.cz, kde se dozvíte mnoho cenných rad ohledně výživy a pohybu v predialýze.