VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN

Co můžete udělat pro své ledviny Vy?

Chronické onemocnění ledvin (CKD) je progredující stav, kdy dochází ke snižování funkce ledvin. Konečným stádiem je selhání ledvin vyžadující náhradu funkce ledvin (tj. hemodialýza, peritoneální dialýza, transplantace ledvin). Vhodnou léčbou lze zpomalit progresi onemocnění a oddálit tak nutnost náhrady funkce ledvin. Snížit riziko progrese onemocnění a s ní spojené komplikace může sám pacient, a to zejména úpravou životního stylu.



Co to pro Vás jako pro pacienta s CKD znamená?

UDRŽUJTE SI PŘIMĚŘENOU TĚLESNOU HMOTNOST

Obezita i podvýživa negativně ovlivňují zdravotní stav (nejen) pacientů s CKD. Ke zjednodušenému posouzení stavu výživy lze požít index tělesné hmotnosti (BMI = kg/m^2).

Ideální hodnoty BMI pro dospělé jsou v rozmezí 18,5-24,9 kg/m^2, pro osoby ve věku 65 let a více platí rozmezí 24,0-30,9 kg/m^2.



ZAMĚŘTE SE NA VÁŠ JÍDELNÍČEK

- Vhodná je rostlinná strava středomořského typu.
- Snažte se, aby v jídelníčku převažovaly potraviny rostlinného původu, živočišné potraviny konzumujte s mírou.
- Vyhýbejte se konzumaci ultrazpracovaných potravin – jedná se o potraviny s vysokým obsahem soli, cukru a tuku a nízkou nutriční hodnotou (např. sladké nápoje, sladkosti, fast food, mražená jídla/ hotová jídla, slané pochutiny).
- Snižte příjem bílkovin na 0,8 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti/den (vyhýbejte se nadbytečnému příjmu bílkovin, tj. >1,3 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti/den). Pokud lékař uzná za vhodné, může Vám doporučit i nižší příjem bílkovin.
- Omezte příjem kuchyňské soli pod 5 g/den.
- Příjem draslíku a fosforu Vám lékař nastaví individuálně.
- Více informací ohledně stravování při CKD naleznete na stránkách informačního portálu VFN v Praze: **www.poucenypacient.cz** v sekci "Oddělení nutričních terapeutů" a na stránkách: **www.nizkobilkovinnadieta.cz**
- Pokud potřebujete poradit ohledně vhodného nastavení diety kontaktujte nutričního terapeuta VFN v Praze na tel. č. 702 222 126.



ZAŘAĎTE PRAVIDELNOU FYZICKOU AKTIVITU – PRAVIDELNĚ SE HÝBEJTE

- Pravidelná fyzická aktivita významně ovlivňuje celkovou kvalitu života člověka a je důležitou součástí léčby CKD, jelikož přítomnost určitého množství aktivní svalové hmoty má renoprotektivní účinek.

- Pravidelná fyzická aktivita zlepšuje nejen celkový fyzický stav – fyzickou zdatnost, ale i psychickou zdatnost.
- Pro dospělé s CKD se doporučuje fyzická aktivita střední intenzity alespoň 150 min. týdně. Vhodnou fyzickou aktivitou může být např. strukturovaná chůze, běh, různé formy cvičení, jízda na kole, plavání.
- Fyzickou aktivitu je potřeba vždy uzpůsobit zdravotnímu stavu jedince, proto se o vhodnosti výběru fyzické aktivity nejprve poraďte s lékařem.
- Každý pohyb se počítá – i ten, který člověk vynaloží při běžném denním životě (tj. rutinní pohyb). Pokud tedy z nějakého důvodu nemůžete anebo nechcete zařadit pravidelnou fyzickou aktivitu, zkuste se zaměřit alespoň na rutinní pohyb:

"Pokuste se přimět neležet můžete-li sedět, nesedět můžete-li stát, nestát můžete-li chodit."



VYVARUJTE SE KOUŘENÍ – ZANECHTE UŽÍVÁNÍ TABÁKOVÝCH VÝROBKŮ

Pokud máte zájem o léčbu můžete se obrátit i na specializovaná pracoviště – např. na Centrum pro závislé na tabáku III. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. Léčba je hrazená ze zdravotního pojištění.

Více informací naleznete na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku: **www.slzt.cz**



HLÍDEJTE SI HODNOTY VAŠEHO KREVNÍHO TLAKU – NEPODCEŇUJTE LÉČBU VYSOKÉHO KREVNÍHO TLAKU

- Normální hodnota tlaku je 120/80 mm Hg.
- V případě, že máte vysoký krevní tlak, tak je potřeba jeho dobrá kompenzace, která má zásadní význam v zabránění progrese CKD. Účinná léčba zahrnuje řádné užívání léků na vysoký krevní tlak.
- Je doporučeno pravidelně kontrolovat krevní tlak doma a zaznamenávat si hodnoty. Tyto informace lépe odhalí závažnost vysokého krevního tlaku a účinnost léčby. Proto je vhodné přinést zápisy s sebou na následnou kontrolu k lékaři.



NEPODCEŇUJTE LÉČBU CUKROVKY

- Jedním z rizikových faktorů je i špatná kompenzace cukrovky.
- Pro dlouhodobé sledování hladiny cukru v krvi u pacientů s cukrovkou je klíčové měření hemoglobinu A1c (HbA1c), které umožňuje posoudit kontrolu cukrovky v průběhu času.
- U pacientů s cukrovkou a CKD (neléčeným dialýzou) se cílové hodnoty HbA1c se nastavují individuálně v rozmezí <48 mmol/mol až <64 mmol/mol.



VYHÝBEJTE SE UŽÍVÁNÍ LÉKŮ POŠKOZUJÍCÍ LEDVINY

- Užívání jakýchkoliv léků (i volně prodejných), ale i bylinných a potravinových doplňků konzultujte se svým ošetřujícím nefrologem.
- Na kontroly do nefrologické ambulance choďte s rozpisem aktuálně užívaných léků, vč. jejich dávkování.
- Vyhýbejte se lékům na bolest s nefrotoxickým účinkem (např. ibuprofen, kyselina acetylsalicylová nebo indometacin).

Použité zdroje:

Řiďte se pokyny lékaře: _____