

Legyen tudatos páciens !

Gyakorlati tanácsok krónikus vesebetegeknek

Veséink védelme és a táplálkozás

3.rész

A vesevédő diéta gyakorlata

A Nemzetközi Vesetáplálási és Anyagcsere Társaság
2021-es irányelveinek felhasználásával összeállította

Dr. Zakar Gábor
a MANET - TNOB elnöke

A harmadik rész tartalma

- Hogyan lehet a napi gyakorlatban tudatosan étkezni
- Hogyan lehet a tápanyagtáblázatot használni
- Hogyan lehet a diétás naplót készíteni
- Hogyan lehet az étrendi kezelés eredményét lemérni

A vesevédő diéta gyakorlata

Gyakori kérdések...kifogások

- Hogyan tartsam be a diétát, nem vagyok dietetikus...
 - ✓ Nagyon egyszerűen : tápanyagtáblázat és főként étkezési tudatosság, „odafigyelés” és a gondozó team segítségével. Megoldható ! Ebben segítünk most.
- Nem tudunk (tudnak) nekem külön főzni, nem tudom a diétát betartani...
 - ✓ A fehérje- és foszfátcsökkentés betartásához nincs szükség külön főzésre. Az étrend módosítása döntően a fehérjék mennyiségének csökkentéséről szól, amit a hagyományos, nem-speciális ételek kisebb adagjával és a foszfor-veszélyes ételek kerülésével is meg lehet oldani.

Gyakori kérdések...kifogások

- Üzemi étkezésen vagyok, nem tudom kiválogatni az ételeket...
 - ✓ Ugyanaz vonatkozik rá, mint az otthoni „külön főzés”-re.
A főzelékhez (körethez) kapott két szelet hús vagy két ötdekás fasírt helyett csak egyet, vagy -ha nagy- akkor annak a felét kell elfogyasztani. Hasonló eljárás javasolható éttermi étkezéskor is.
- Nem engedhetem meg magamnak a drága diétát...nem akarok éhezni....
 - ✓ A „vese-diéta” (fehérje és foszfát csökkentés) éppen hogy nem költséges. Sőt ! A „drága” húсок- húskészítmények, sajtok mennyiségének, arányának csökkentése a zöldfélék, főzelékek javára „pénztárca-kímélő”. Utána lehet számolni !

Milyen fehérjét, hogyan ?

■ A növényi túlsúlyú étrend

- ✓ **Sok zöldfélét** (salátákat), **rostos főzelékféléket** (pl. bab, tök, cukkini, padlizsán, káposzta), **gyümölcsöket tartalmaz, a húsfélék aránya (lehetőleg) ne haladja meg a 40%-ot.**
- ✓ A hiedelemekkel ellentétben **nem emeli „veszélyesen” a káliumszintet**, viszont **alkalizál** (ellensúlyozza a szervezet savanyodását), **kedvezően hat a bélbaktériumokra** („bél-mikrobióma”), s a fokozott káliumbevitel több úton is **csökkenti a magas vérnyomást.**
- ✓ Fontos a **rostdús táplálék**, mivel ezekből minden (pl. fehérje, foszfor) **lassabban szívódik fel**, kevésbé hirtelen terheli az anyagcserét mint az azonos fehérjetartalmú állati, vagy finomított növényi táplálék, a bélmozgást pedig javítja, a székrekedés ellen hat.

A „Mediterrán étrend”

- ✓ A növényi túlsúlyú étrend olasz-francia változata a **„Mediterrán étrend”**, amit „fogyasztó”-nak ajánlanak egyes internetes helyek. Nefrológiai klinikai vizsgálatokkal igazoltan csökkentette a vesék elvesztésének ütemét, a betegek tápláltsága kiváló volt.
- ✓ Kiegészül olivaolaj, olivabogyó fogyasztásával, állati fehérjét döntően halféléből és tenger gyümölcseiből tartalmaz. Ez nem a hazai ízlésvilág, de aki teheti és szereti, próbálja meg.
- ✓ Nem szükséges azonban máról-holnapra drasztikus minőségi változásokkal „gyötörnie” magát, legfontosabb a fehérjék korábbi, napi mennyiségének ésszerű korlátozása (normalizálása) – célszerű azonban a növényi -akár húspótló- fehérjeforrások (cukkini, padlizsán) kipróbálása.

A top-down view of a variety of fresh ingredients including fruits, vegetables, and legumes. The ingredients are arranged on a grey, textured surface. In the top left, there is a green apple, a halved pomegranate showing red seeds, a lime wedge, and several walnuts. Next to them are green beans, a head of garlic, and a small bowl of blueberries. In the top center, there is a bowl of red kidney beans and a head of broccoli. To the right of the broccoli is a halved avocado, a bowl of orange lentils, a whole tomato, and a corn on the cob. In the bottom left, there is a piece of salmon on a wooden cutting board, a lime wedge, and a small bowl of mixed spices. Next to the salmon is a piece of raw red meat on a white paper liner, a bunch of basil, and two cherry tomatoes. In the bottom center, there is a small bowl of white salt, two eggs, and a piece of salmon. To the right of the eggs is a piece of salmon and a whole fish. The text is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

A helyes megoldás: növényi túlsúlyú,
csökkentett fehérjebevitel.

Node ezekben sok kálium is van, ami
veszélyes lehet. Mi a megoldás ?

„Ésszel fogyasztható” növényi káliumforrások

Kis mennyiségben eGFR 30 alatt is biztonsággal fogyaszthatók



A barackot sem kell
nélkülözni, 10 dekában
205 mg kálium



Nem lehet csak úgy
„nekiállni” egy fürtnek,
10 dekában
192 mg kálium.



„Ő” egy kicsit szolidabb,
10 dekában csak
147 mg kálium.

„Ésszel fogyasztható” növényi káliumforrások

Kis mennyiségben eGFR 30 alatt is biztonsággal fogyaszthatók



Egy 10 dekás „cikk”-ben
158 mg kálium.

Fogyasztható,
de nem „nyakló nélkül”



Finom, édes,
egészséges, de.. 10
dekában **210 mg kálium.**
Okosan fogyasztható.



„Ravasz”, mert „eteti
magát”, de 10 dekában
229 mg kálium van.
Csak óvatosan !

Hogyan kezdjem ?

Az Ön eddigi étkezésének megismerésével – nézzon szembe a tényekkel

- **A naponta fogyasztott **ételek és pontos mennyiségük** feljegyzése, legalább 3 napig.**
 - ✓ Ezt nevezzük **diétás naplónak**. A mennyiség lehet darab (pl. tojás, zsemle, kifli, kockasajt), a húsfélék- tejtermékek esetében dekagramm, a folyadékoknál deciliter.
 - ✓ A mennyiségek megítélésében a **mérések során gyakorlatot szerez**. A rendszeresen fogyasztott méretű kenyér szeletének súlyát pl. néhányszor kell csak ellenőrizni, a továbbiakban ezzel a súllyal számolhat.
 - ✓ Érdemes **diétás naplót használnia**, sablonja letölthető a nephrologia.hu honlapról.

Hogyan kezdjem ?

A diétás napló szerepe

- A „diéta nélküli” napi bevitel a korábbi táplálkozás „tükre” - ehhez képest kell / vagy sem a fehérjebevitt mérsékelnie.
- Előfordulhat, hogy meglepődik : korábban sem lépte túl az egészségeseknek (!) javasolt WHO fehérje-ajánlás mértékét.
- Néhány napos „mércskélés” után már gyakorlatot szerez az Ön által rendszeresen fogyasztott táplálékokban, a bevitel feljegyzése „saccra” is működhet.

A ,diétás napló'

Egész napi, egyoldalas változata a nephrologia.hu honlapról is letölthető

Napi étkezéseim

név :		dátum	év	hó	nap
Első étkezés órákor		Tápanyagtartalom (g)			
mit evett	mennyit	fehérje	kálium	foszfor	
Második étkezés órákor		Tápanyagtartalom (g)			
mit evett	mennyit	fehérje	kálium	foszfor	

Gyakorlati tippek

- A folyadék mennyiségéhez a rendszeresen használt ivóedény térfogatát kell lemérni
- A csomagolt húsféle súlya az összmennyiség / darab arányból számítható.
- A folyékony tejtermék (tej, joghurt, kefir) egysége a dl, a sajtoké a db., dkg.,
- Az összetett fogások (pl. töltött káposzta, paprika), darabszámát, súlyát kell jelölni, tápanyagtartalmukat az összetevők mennyiségi arányából lehet becsülni.
- Ne felejtődjenek el az édességek (nápolyi, fagylalt) és a sós snack-ek sem!

Hogyan kezdjem ?

A diétás napló adatainak elemzése

- **Ki kell számítani a feljegyzett tápanyagok fehérje- (és energia-) tartalmát.**
 - ✓ Ebben a dietetikus segít, Önnek csupán pontosan fel kell jegyeznie a napi fogyasztott mennyiségeket. Önállóan is „nekiállhat” számolni, ehhez a **tápanyagtáblázatra** lesz szüksége, letölthető az Internetről. A megfelelő oszlopban található minden tápanyag **fehérje, foszfor, kálium stb. tartalma** 100 grammra (10 dekára) vagy darabra megadva, abból számíthatja az aktuálisan fogyasztott mennyiség tápanyagtartalmát.
 - ✓ Az **energia („kalória”)** bevitel számítása azért (is) fontos, mert a fehérjebevitel csökkentése mellett ennek a testsúllyal arányosan megfelelőnek kell lennie (25-30 kcal/tskg). Elhízottaknak ennél kevesebb, 20 kcal/tskg ajánlott.

A tápanyagtáblázat* használata

* Letölthető : https://www.fresenius-kabi.com/hu/documents/Tapanyagtablazat_2019_javitott.pdf

Táplálék (100 g)	Energia (kJ/kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Kalcium (mg)	Nátrium (mg)
Kalács, foszlós	1197/285	9,4	2,3	55,1	145	55	52	680
Kifli, 1 db (44 g)	559/133	4,5	1,1	25,6	82	22	23	152
Zsemle, 1 db (54 g)	634/151	5,1	0,4	30,8	60	27	11	340
Tojás								
Tojás, 1 db	286/68	5,4	5,0	0,3	88	96	16	35
Tojásfehérje, 1 db	59/14	3,0	0,1	0,2	66	5	3	30
Tojássárgája, 1 db	221/54	2,4	4,9	0,1	22	91	13	5
Olasz, mortadella	1441/343	13,7	30,8	0,3	236	120	12	1500
Párizsi, krinolin, szafaládé	920/219	11,9	18,2	0,2	250	120	24	910
Sonkaszalámi	680/162	21,2	8,2	0,2	426	200	32	1310

Tízdekányi párizsiban fehérje 11,9 g, két vékony szeletben 2 dkg = 2.38 g.
 plusz 1 tojás 5.4 g, 1 zsemle 5.1 g. **Reggeli = 13.4 g fehérje**

Összefoglalva

- A krónikus vesebetegség étrendi kezelésének alapja a napi táplálékbevitel mennyiségi szabályozása, ezen belül erősen ajánlott a növényi táplálékok, rostok arányának növelése.
- A káliumgazdag növényi táplálékok hozzájárulnak a magas vérnyomás csökkentéséhez és a vesefunkció-vesztés lassításához. Mérsékelt arányban még 30-as eGFR alatt is biztonságosan fogyaszthatók.
- Az étrend betartásának alapja a diétás napló és ennek alapján a Ön korábbi táplálkozási mennyiségeinek megismerése. Ebben segít a tápanyagtáblázat – és a dietetikus.
- A tudatosan tervezett normalizált napi fehérjebevitel nem jelent „éhezést” – csupán megóv az egyébként is káros „túlevés”-től.

Köszönjük figyelmét !

Reméljük, hasznosnak találta
az információkat, tanácsokat.