

# Przewlekła niewydolność nerek



Przewlekła choroba nerek (PChN) to stan, w którym przez ponad 3 miesiące utrzymują się zaburzenia budowy lub funkcji nerek, mające istotny wpływ na zdrowie. Mogą one obejmować obniżenie filtracji kłębuszkowej lub obecność przynajmniej jednego wskaźnika świadczącego o uszkodzeniu nerek. Leczenie PChN opiera się na postępowaniu zachowawczym, które łączy farmakoterapię z odpowiednio dobraną dietą. W bardziej zaawansowanych stadiach choroby lub w przypadku jej zaostrzenia konieczne może być wdrożenie dializ, co wiąże się również ze zmianą zaleceń żywieniowych, w tym zwiększeniem podaży białka.

Głównym celem terapii dietetycznej u osób z PChN jest utrzymanie prawidłowego stanu odżywienia oraz zapobieganie niedożywieniu. Dodatkowo dąży się do ograniczenia zaburzeń metabolicznych i możliwie jak najdłuższego odsunięcia w czasie konieczności rozpoczęcia leczenia nerkozastępczego, takiego jak dializoterapia.

## Dieta

Najważniejszym elementem diety w przewlekłej chorobie nerek przed rozpoczęciem dializ jest ograniczenie spożycia białka oraz niektórych składników mineralnych, takich jak sód, potas i fosfor. Jednocześnie zaleca się, aby spożywane białko było pełnowartościowe, czyli pochodziło głównie z produktów zwierzęcych. Istotne znaczenie ma również odpowiednia podaż energii, która zapobiega rozkładowi białek ustrojowych i wzrostowi poziomu mocznika we krwi. Główne źródło energii w diecie powinny stanowić węglowodany (około 50–60%) oraz tłuszcze (do 35%). Aby zmniejszyć ilość białka w codziennym jadłospisie, zaleca się częstsze sięganie po produkty na bazie ziemniaków i mąki ziemniaczanej. Mogą to być różnego rodzaju potrawy, takie jak kopytka, kluski śląskie, pyzy, babki i kotlety ziemniaczane, zapiekanki, pieczone ziemniaki, knedle, ziemniaki faszerowane warzywami czy sałatki ziemniaczane.

## Zalecenia żywieniowe

1. Należy ograniczyć ilość spożywanego białka, jednocześnie wybierając jego pełnowartościowe źródła. Zapotrzebowanie na białko ustala się indywidualnie, biorąc pod uwagę poziom mocznika i kreatyniny we krwi oraz wartość współczynnika przesączania kłębuszkowego (eGFR). U osób z przewlekłą chorobą nerek, które nie są dializowane, zazwyczaj zaleca się spożycie białka na poziomie około 0,6–0,8 g na kilogram należnej masy ciała na dobę.
2. Najlepszym wyborem są produkty dostarczające białka o wysokiej wartości odżywczej, takie jak chude, nieprzetworzone mięso bez skóry (np. cielęcina, kurczak, indyk, królik, schab środkowy, polędwica), jaja, ryby (zarówno chude, jak i tłuste) oraz naturalne produkty mleczne.
3. Rośliny strączkowe, takie jak fasola, ciecierzycy, soczewica czy soja, również zawierają dużo białka, jednak jest ono mniej wartościowe, a same produkty mogą być ciężkostrawne, dlatego ich spożycie powinno być umiarkowane.
4. Każdy posiłek powinien zawierać węglowodany złożone, które stanowią ważne źródło energii. Zaleca się wybieranie produktów pełnoziarnistych, ponieważ dostarczają one również błonnika pokarmowego. W codziennej diecie warto uwzględnić przede wszystkim pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, makarony razowe, różne kasze, płatki owsiane, a także ziemniaki.
5. Należy jednak pamiętać, że produkty zbożowe zawierają także pewne ilości białka. W sytuacjach wymagających jego dalszego ograniczenia można sięgać po specjalistyczne produkty o obniżonej zawartości białka i sodu lub po produkty bezglutenowe, które naturalnie zawierają mniej białka niż ich tradycyjne odpowiedniki. Warto podkreślić, że produkty bezglutenowe nie są zalecane ze względu na wpływ glutenu na nerki, lecz wyłącznie z powodu niższej zawartości białka.



6. Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej oraz produktów o wysokiej jej zawartości. Warto unikać konserw mięsnych i warzywnych, marynat, wędlin, przetworów mięsnych, produktów wędzonych i kiszonych, a także serów żółtych i słonych przekąsek, takich jak chipsy, paluszki czy krakersy. Niewskazane są również produkty typu instant i koncentraty spożywcze zawierające glutaminian sodu, np. kostki rosołowe, zupy czy sosy w proszku.
7. Nie zaleca się także dosalania przygotowywanych potraw. Aby poprawić ich smak, można stosować alternatywne metody, takie jak dodatek soku z cytryny lub użycie aromatycznych przypraw i ziół, m.in. koperku, natki pietruszki, selera naciowego, kminku, majeranku, pieprzu zielenego, kolendry, tymianku, melisy czy mięty.
8. W przypadku podwyższonego poziomu potasu we krwi należy ograniczyć jego spożycie w diecie. Warto unikać produktów szczególnie bogatych w potas, takich jak przetwory mięsne i rybne, czekolada i kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasze (zwłaszcza gryczana), płatki zbożowe, a także niektóre owoce i warzywa, m.in. suszone śliwki, figi, banany, kiwi, nektarynki, morele, cytrusy, awokado, grzyby, surowa marchew, pomidory (szczególnie w postaci koncentratu i ketchupu), dynia oraz warzywa kapustne i brukselka.
9. Do produktów o niższej zawartości potasu należą m.in. cebula, kapusta pekińska, ogórek, zielona papryka, rabarbar, sałata, arbuzy, cytryna, jagody, jabłka, gruszki, poziomki, truskawki i wiśnie. Mogą być one spożywane także na surowo, jednak w umiarkowanych ilościach.
10. Choć wiele warzyw i owoców zawiera dużo potasu, nie należy całkowicie eliminować ich z diety. Aby zmniejszyć jego ilość w produktach, można stosować odpowiednie techniki kulinarne, takie jak drobne krojenie, moczenie oraz podwójne gotowanie bez dodatku soli (najpierw krótkie zagotowanie i odlanie wody, a następnie właściwe gotowanie). Nie zaleca się natomiast gotowania na parze ani używania szybkowarów, ponieważ metody te w niewielkim stopniu redukują zawartość potasu.
11. Jeśli poziom potasu we krwi jest prawidłowy, nie ma potrzeby stosowania powyższych ograniczeń ani specjalnych technik przygotowywania warzyw i owoców.
12. Należy ograniczyć spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i zastępować je tłuszczami roślinnymi, takimi jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy olej lniany.
13. Warto unikać produktów bogatych w tłuszcze nasycone, takich jak smalec, słonina, tłuste sery (np. żółte czy pleśniowe) oraz wysoko przetworzone wyroby mięsne, w tym parówki, kiełbasy, kabanosy, mielonki, salami, pasztetowa czy boczek.
14. Należy ograniczyć spożycie fosforu w diecie. Trzeba jednak pamiętać, że jego redukcja może wiązać się z ryzykiem niedoboru białka, ponieważ fosfor występuje we wszystkich produktach będących źródłem białka zwierzęcego. Z tego względu u osób z przewlekłą chorobą nerek szczególnie zaleca się unikanie produktów zawierających dodatki fosforanowe.
15. Warto ograniczyć spożycie wysoko przetworzonych wyrobów mięsnych i podrobów, tłustych produktów mlecznych (takich jak sery żółte, topione i pleśniowe), słodzonych napojów gazowanych (zwłaszcza typu cola) oraz koncentratów zup i sosów.
16. Podczas zakupów należy zwracać uwagę na skład produktów i unikać tych, które zawierają dodatki fosforanowe, oznaczane jako: E338 (kwas fosforowy), E339 (fosforany sodu), E340 (fosforany potasu), E341 (fosforany wapnia), E343 (fosforany magnezu), E450 (difosforany), E451 (trifosforany) oraz E452 (polifosforany). Aby zmniejszyć zawartość fosforu w mięsie, można zastosować proste techniki kulinarne, takie jak moczenie go w zimnej wodzie przez około godzinę przed gotowaniem, a następnie gotowanie w wodzie.
17. Staraj się, aby warzywa i owoce stanowiły około połowy objętości każdego głównego posiłku – śniadania, obiadu i kolacji. Są one cennym źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz związków o działaniu antyoksydacyjnym. Ich łączne dzienne spożycie powinno wynosić co najmniej 400 g, przy zachowaniu proporcji: około  $\frac{3}{4}$  warzyw i  $\frac{1}{4}$  owoców.

18. Odpowiednie nawodnienie organizmu jest bardzo ważne w leczeniu zachowawczym przewlekłej choroby nerek. Dziennie organizm potrzebuje około 2,5 litra płynów, a ich ograniczenie jest konieczne jedynie w przypadku przewodnienia. Najlepszym wyborem są wody niskozmineralizowane, wody źródlane oraz lekkie napary herbat, takich jak czarna, zielona czy owocowa.



19. Istotne znaczenie mają także techniki przygotowywania posiłków. Zaleca się gotowanie w wodzie i na parze, duszenie oraz pieczenie. Należy natomiast unikać smażenia, zwłaszcza z dodatkiem tłuszczu.

## Inne elementy zdrowego stylu życia

1. Dbaj o regularną aktywność fizyczną i staraj się włączyć ruch do codziennego życia. Nawet proste czynności, takie jak sprzątanie, spacery, taniec czy wybieranie schodów zamiast windy, mogą przynosić korzyści zdrowotne. Zaleca się wykonywanie co najmniej 30 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego dziennie, np. spacerów, jazdy na rowerze, pływania lub biegania. Każda forma ruchu jest lepsza niż jego brak.
2. Ważne jest także wyeliminowanie alkoholu z diety oraz całkowite zaprzestanie palenia tytoniu.
3. W przypadku narażenia na stres warto wypracować skuteczne metody radzenia sobie z nim. Pomocne mogą być techniki relaksacyjne, takie jak ćwiczenia uważności i medytacja, treningi oddechowe czy joga.