

Zalecenia żywieniowe w trakcie leczenia nerkozastępczego

Sposób żywienia w czasie leczenia nerkozastępczego jest dostosowany zarówno do zastosowanej metody terapii, jak i stanu pacjenta. Główne założenia dotyczą utrzymania odpowiedniej kaloryczności diety oraz kontroli podaży białka, fosforu, potasu i sodu i płynów.

Hemodializa

Kaloryczność

Zalecana wartość energetyczna diety wynosi ok. **35 kcal/kg masy ciała/dobę**.

Białko

Podaż białka powinna wynosić **1–1,2 g/kg masy ciała/dobę**. Głównym źródłem białka powinny być produkty zawierające **białko pełnowartościowe**, takie jak:

- jaja,
- ryby,
- chude mięso i jego przetwory (cielęcina, kurczak, indyk, królik, schab, polędwica),
- chudy nabiał.

Roślinne źródła białka: nasiona roślin strączkowych.

Aby zmniejszyć zawartość potasu i fosforu, suche nasiona należy **moczyć przed gotowaniem**, a następnie gotować w świeżej, nieosolonej wodzie. Mięso warto **wstępnie obgotować** lub gotować w dużej ilości wody.

Tłuszcze

Tłuszcze powinny dostarczać ok. **30% dziennej energii**, z czego tłuszcze nasycone nie powinny przekraczać **10%**.

Zalecane tłuszcze:

- oliwa z oliwek,
- olej rzepakowy, kukurydziany, słonecznikowy, lniany,
- margaryny ze sterolami roślinnymi, bez dodatku soli.

Ograniczać należy: tłuste mięsa, przetwory mięsne, masło, smalec.

Węglowodany

Zalecane są produkty zawierające węglowodany złożone, np.:

- pełnoziarniste pieczywo,
- makaron razowy,
- płatki owsiane.

Sód

Sód w diecie powinien być ograniczony do poniżej 2,3 g/dobę, co odpowiada ok. 5 g soli.

Ograniczać należy:

- mięso wędzone i wędliny,
- konserwy mięsne i rybne,
- ryby wędzone,
- sery (wszystkie poza białym),
- warzywa konserwowe,
- margaryny i masło solone,
- wyroby piekarnicze i cukiernicze,
- gotowe dania i sosy,
- wody wysokosodowe.

Potas

Potas powinien być ograniczony do **2–2,5 g/dobę**.

Należy kontrolować jego stężenie szczególnie **przed sesją dializy**, gdy bywa najwyższe. W przypadku podwyższonego poziomu potasu warto unikać produktów szczególnie w niego bogatych.

Gotowanie warzyw i mięsa może obniżyć zawartość potasu o **30–60%**.

Fosfor

Ograniczenie fosforu u pacjentów dializowanych jest trudne z uwagi na zwiększone zapotrzebowanie na białko, a tym samym większą ilość produktów bogatych w fosfor. Należy zwracać uwagę na skład produktów i unikać dodatków zawierających fosfor, takich jak:

- kwas fosforowy,
- fosforany sodu, potasu, wapnia, magnezu,
- difosforany, trifosforany, polifosforany.

Produkty, które w pierwszej kolejności należy ograniczyć:

- mleko,
- sery żółte i topione,
- podroby,
- ryby.

Produkty bogate w fosfor: mięso, podroby, dziczyzna, skorupiaki, mięczaki, żółtka jaj, sery, suszone owoce, produkty pełnoziarniste.

Ograniczenia fosforu i potasu należy wprowadzać **na podstawie kontroli laboratoryjnej**, ponieważ nie zawsze są one konieczne. Jego zalecne spożycie powinno być różne 800–1000 mg/24h

Płyny i przyrost masy ciała

Za prawidłowy przyrost masy ciała pomiędzy sesjami dializ uznaje się **2–2,5 kg**, co stanowi ok. **5% masy ciała**.

Ilość wypijanych płynów zazwyczaj wynosi:

- **ok. 0,5 l/dobę przy braku diurezy,**
- **objętość wydalonego moczu + 500 ml**, jeśli diureza jest zachowana.

Wartości te są orientacyjne i powinny być dostosowane **indywidualnie do stanu pacjenta**.

Dializa otrzewnowa

Wartość kaloryczna diety powinna wynosić około **35 kcal/kg masy ciała/dobę**, pomniejszona o **500–800 kcal** ze względu na glukozę wchłanianą z płynu dializacyjnego.

Ilość płynów należy obliczać, biorąc pod uwagę **ultrafiltrację** oraz wartość **diurezy częściowej**.

Tłuszcze

Podobnie jak w przypadku hemodializy, tłuszcze powinny dostarczać ok. **30% dziennej energii**, a tłuszcze nasycone nie powinny przekraczać **10%**.

Zalecane źródła tłuszczu:

- oliwa z oliwek,
- olej rzepakowy, kukurydziany, słonecznikowy, lniany,
- margaryny ze sterolami roślinnymi, bez dodatku soli.

Ograniczać należy: tłuste mięsa, przetwory mięsne, masło, smalec.

Sód

Sód powinien być ograniczony do ok. **5 g soli/dobę**.

Należy kierować się zasadami analogicznymi do zaleceń w hemodializie, dążąc do zmniejszenia zawartości sodu w diecie.

Potas

Zalecane spożycie potasu wynosi **2–2,5 g/dobę**.

Konieczna jest **regularna kontrola stężenia** tego pierwiastka i dostosowanie jego podaży w diecie.

Fosfor

Zaleca się ograniczenie fosforu do **1000 mg/dobę**.

Należy kierować się zasadami analogicznymi do zaleceń w hemodializie, dążąc do zmniejszenia jego zawartości w diecie.

Węglowodany i błonnik

Pacjenci dializowani otrzewnowo powinni unikać **węglowodanów prostych** oraz maksymalnie ograniczać:

- cukier,
- miód,
- dżemy,
- słodzycze

Zaleca się spożywanie produktów zawierających **węglowodany złożone**, bogatych w **błonnik pokarmowy**.

Błonnik wspiera prawidłową pracę przewodu pokarmowego i zmniejsza ryzyko wystąpienia biegunk oraz zaparć, które mogą zwiększać ryzyko **zapalenia otrzewnej**.

Bibliografia

Grzymisławski M., Gawęcki J. (red.). Dietetyka kliniczna. Wyd. 2025. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2025.

Przygotowanie : Dział Żywnienia – dietetyk mg Aleksandra Wiśniewska