

DIETNA NAVODILA PRI BOLEZNIH LEDVIC

Dieta in zmanjšan apetit lahko vodita v proteinsko energijsko podhranjenost pri ledvičnih boleznih. Vsakodnevno uživajte beljakovinska živila, kot so pustno meso, ribe in jajca. Vsakemu obroku dodajte z energijo bogata živila, kot so maslo, margarina, kislá smetana, majoneza, olje, med, sladkor, razna peciva in sadni sokovi. Za pokrivanje energijskih potreb uporabljamo poleg predpisane količine beljakovin predvsem ogljikove hidrate, manj pa maščob in kuhinjskega sladkorja.

Pri okužbi sečil priporočamo več kot 2 litra vode dnevno, ki naj bo enakomerno porazdeljena čez dan. Tudi pri vseh oblikah ledvičnih kamnov mora bolnik piti veliko tekočine, in sicer toliko, da izloči vsaj dva litra seča.

Omejitev soli vam predpišejo, če se v telesu zadržuje natrij in nastajajo otekline. V tem primeru omejite sol v hrani in uživajte neslano ali manj slano hrano.

Bolnik s sečnimi kamni mora veliko piti. Pri kamnih kalcijevega oksalata naj bolnik omeji uživanje mleka in mlečnih izdelkov ter soli v hrani. V dnevni prehrani naj omeji tudi uživanje živil z veliko oksalatov (kakav, čokolada, špinača, rabarbara, citrusi, kava).

Če so ledvice zelo okvarjene, se kalij ne more izločati in moramo njegov vnos omejiti. Pazljivi morajo biti predvsem diabetiki z okvaro ledvic, saj njihova osnovna dieta vsebuje veliko zelenjave in sadja, kjer je veliko kalija. Živila z veliko kalija so: mleko, jogurt, krompir, banane, pomaranče, melone, suho sadje, fižol in grah v zrnju, brokoli, radič, špinača, paradižnik, oreški, čokolada in nadomestki za sol.

PRIMERI JEDILNIKA Z MANJ BELJAKOVIN

OBROKI	OKOLI 30 G BELJAKOVIN NA OBROK	OKOLI 35 G BELJAKOVIN NA OBROK	OKOLI 40 G BELJAKOVIN NA OBROK
ZAJTRK	Čaj Hipoproteinski kruh (100 g) Maslo Med	Čaj Hipoproteinski kruh (100 g) Maslo Med	Bela kava (žlica mleka) Hipoproteinski kruh Maslo Med
MALICA	Sadje	Sadje	Sadje
KOSILO	Čista juha z jajcem Krompirjeva solata z zelenjavo Hipoproteinski kruh (100 g)	Čista juha z jajcem Krompirjeva solata z zelenjavo 30 g mesa (surova teža) Hipoproteinski kruh	Čista juha z jajcem Krompirjeva solata z zelenjavo 40 g mesa (surova teža) Hipoproteinski kruh
MALICA	Kompot	Kompot	Kompot
VEČERJA	Krompirjevo-	Krompirjevo-	Krompirjevo-zelenjavna

	zelenjavna juha Žlica smetane Hipoproteinski kruh (100 g)	zelenjavna juha Žlica smetane Hipoproteinski kruh (100 g)	juha 20 g mesa (surova teža) Hipoproteinski kruh (100 g)
--	--	--	--

JEDILNIK PRI STROGI HIPOPROTEINSKI DIETI – 21 g beljakovin, približno 2000 kkal

OBROKI	1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	3. JEDILNIK
ZAJTRK	Hipoproteinski kruh (60 g) Maslo (20 g) Med ali marmelada (30 g)	Hipoproteinski kruh (30 g) Suha brezmesna slanina (20 g) Žitna kava s sladkorjem	Hipoproteinski kruh (60 g) Žlica majoneze Sadni sok ali limonada (2 dl)
MALICA	Pomaranča (100 g) Hipoproteinski kruh (60 g)	Manjša banana Hipoproteinski kruh (60 g)	Jabolko (200 g) Hipoproteinski kruh (60 g) Sadna solata 100 g sadja
KOSILO	Zelenjavna juha Krompirjeva musaka Solata Hipoproteinski kruh (60 g)	Sadni sok (2 dl) Krompirjevi svaljki Paradižnikova omaka Hipoproteinski kruh (60 g)	Zelenjavna enolončnica Sadna solata (100 g sadja) Hipoproteinski kruh (60 g)
MALICA	Jabolko ali kompot (100 g)	Manjša pomaranča	Jabolčna čežana
VEČERJA	Zelenjavna solata s krompirjem Hipoproteinski kruh (60 g)	Sadni sok (1 dl) Krompirjeva solata z majonezo Hipoproteinski kruh (60 g)	Krompirjeva enolončnica Kompot

Dodatki:	Hipoproteinski kruh, 1 kos (60 g) = 1 g B, 140 kkal Krompirjevo testo (350 g) = 10 g B, 450 kkal Krompirjeva kaša (130 g) = 3,3 g B, 180 kkal Majoneza, 1 žlica (30 g) = 0,5 g B, 240 kkal	Olje, 1 žlica (14 g) = 118 kkal Maslo (20 g) = 140 kkal Med ali džem, 1 žlica (30 g) = 80 kkal Slanina (20 g) = 0,8 g B, 160 kkal
----------	---	--

Hipoproteinski kruh lahko kupite ali spečete po receptu, ki ga najdete v spodaj omenjenem priročniku.

Več nasvetov in navodila za pripravo hrane dobite v knjigi: Bizjak, M., Kovač, D., Lindič, J., Verhovec, M. **Diete za ledvične bolnike**. Ljubljana: Domus, 1999.