

# DIÉTA V JEDNOTLIVÝCH ŠTÁDIÁCH CHRONICKÝCH OBLIČKOVÝCH OCHORENÍ

Zuzana Pristachová

**Logman a.s.**

ISO 9001:2000



# Liečebná výživa



- integrálna súčasť konzervatívnej liečby CHOCH
- činiteľ zlepšenia klinických symptómov a biochemických ukazovateľov
- pri vhodnej aplikácii- odiaľuje progresiu ochorenia a urémie

**1963 - GIORDANO**

**1964 - GIOVANNETTI**

- zistili, že znížený príjem bielkovín spomaľuje obličkové ochorenia !!!
- princíp nízkobielkovinovej normokalorickej diéty s prispôbením národným kuchyniam

# Giordano-Giovannetiho dieta



- vysoké zastúpenie biologicky kvalitného proteínu/  
selektívne
- Vaječná bielkovina /resp. vajce a mlieko/
- Nízkobielkovinové cestoviny-zdroj energie

# Švédska dieta

- Neselektívna
- Zmes rastlinných a živočíšnych bielkovín
- Ketoanalógy esenciálnych aminokyselín ( Ketosteril)

# Dieta diferencovaná s ohľadom na cieľ

- Riadeným príjmom tekutín zvyšujeme optimálnu hydratáciu
- Riadený príjem sodíka -prevencia a liečba opuchov a hypertenzie alebo naopak kompenzácia prípadných strát nátria močom
- Príjem kálie s ohľadom na prevenciu alebo liečbu hyperkalémie respektívne deplecia kálie
- Adekvátne energetická hodnota diety brzdí katabolizmus bielkovín a adekvatný príjem bielkovín obmedzuje tvorbu konečných produktov dusíkového metabolizmu a kompenzuje straty bielkovín močom

# Diéta pri s-kreatiníne 150 - 250 umol/l :

- **Bielkoviny** - 0.8g/kg/deň - z toho 50% s vysokou biologickou hodnotou
  - **Energia** - 140 - 150kJ/kg/deň
  - **Fosfáty** - 1 - 1.2g/deň
  - **Vápnik** - podľa aktuálneho stavu
  - **Sodík** - príjem voľný, obmedzenie iba pri ↑TK, opuchoch,...
  - **Tekutiny** - príjem voľný, podľa diurézy
- ! Platí** - zredukovať príjem stravy na ½, nevhodné sú konzervované potraviny, údeniny,...

# Diéta pri s-kreatiníne 250 - 400 $\mu\text{mol/l}$ :

- **Bielkoviny** - 0.5-0.6g/kg/deň - 1/3 rastlinné, 2/3 živočíšne
- **Energia** - 150kJ/kg/deň
- **Fosfáty** - 0.8g/deň ( do 27 mmol )
- **Vápnik** - 0,5 -1 g, podľa aktuálnych kalciémií
- **Sodík** - 80 -100 mmol
- **Draslík** -55-65 mmol
- **Tekutiny** - podľa vodnej a elektrolytovej bilancie

# Diéta pri s-kreatiníne 400 - 600umol/l :

- **Bielkoviny** - 0.3-0.4g/kg/deň
- **Energia** - 50 - 160kJ/kg/deň
- **Fosfáty** - 0.6g/deň (20 mmol)
- **Vápnik** - 1-1.5g - podľa aktuálnej kalcémie ( vrátane Ca ketoanalógoch )
- **Sodík** - 80-100 mmol/l- v závislosti na nátriovej bilancii
- **Draslík** - 40-50 mmol/l., dľa aktuálnej kalémie a hodnôt exkrécie kália
- **Tekutiny** - podľa diurézy
- **Ketoanalog esencionalanych aminokyselín ( Ketosteril )**- 0,1 g/kg/deň

# Diéta dialyzovaných pacientov:



Výrazne sa odlišuje od diéty  
v predialyzačnom období :

- obmedzenie tekutín, draslíka, fosforu,..
- väčší príjem energie a bielkovín,...

# Diéta pacientov liečených PD:

- **Bielkoviny** - 1.2-1.5g / kg / deň  
väčší príjem, straty do dial. roztoku sú významnejšie
- **Energia** - 120 - 150 kJ / kg / deň
- **Vápnik** - 1-2g / deň, dľa kalcémie
- **Fosfáty** - obmedziť, 1.5-2g / deň
  - väčší príjem bielkovín znamená väčší príjem fosforu
  - viazače fosforu
- **Sodík** - dľa stavu, opuchy, hypertenzia, reziduálna diuréza
- **Draslík** - bez obmedzenia, 3-4g / deň
- **Tekutiny** - príjem závisí od reziduálnej diurézy a ultrafiltračnej schopnosti peritonea
  - príjem + výdaj = rovnováha

# Bielkoviny :

- 1.2 - 1.4g /kg/ deň
- Biologicky hodnotné bielkoviny **živočíšneho pôvodu** - biele mäso hydinové z malých a mladých zvierat, mlieko, bielok, syry / nízkotučné, nie krémové / , zemiaky, ryby
- **rastlinné bielkoviny** - strukoviny, zelenina, múka, ovocie - obmedziť !

Zemiaky - plnohodnotné - nevyhnutné aminokyseliny -  
pozor na prípravu

# Energia :

- 150 - 160kJ / kg / deň
- Adekvátny energetický príjem, nie hladovať, zabrániť podvýžive, slabosti a únave
- Zvýšený príjem vlákniny, **pestrosť** !
- Hlavný zdroj :
  - tuky - rastlinné
  - sacharidy - zemiaky, ryža, celozrnné cestoviny a pečivo,...

# Fosfáty :

- - snížená dávka, 0.6 - 1.5g / deň
- P↑- ryby / sardinky / , orechy, sušené huby, vločky, kakao, mak, semená, droždie, sýry, coca-cola,...



# Vápnik :

- 1-2g, dľa kalcémie
- Ca ↑ -mliečne výrobky / mlieko, tvaroh, jogurty, syry /, mak, sardinky, semená,...

Ich hladina je regulovaná tak, že pokiaľ dôjde k vzostupu fosforu, zníži sa hladina vápnika a opačne !



# Sodík :

- 2.5 - 5g kuchynskej soli / deň
- podľa aktuálneho stavu - opuchy, hypertenzia, reziduálna diuréza,...



# Draslík :

- znížiť príjem, max.1.2 - 1.8g / deň
- hyperkalémia - OHROZENIE ŽIVOTA
- počas dialýzy - odstraňuje sa rýchlo
- K<sup>↑</sup>- ovocie, zelenina v surovom stave, mäso, zemiaky, marhule / kompóty, džemy / ,banány, huby, špenát, hrozienka, čerešne, rajčiny, ...  
SOS / strukoviny, orechy, suš.ovocie /



# Tekutiny :

- bilančný režim je nutne viazaný na reziduálnu diurézu
- tolerovaný hm.prírastok medzi dialýzami nie viac ako + 2% „ suchej hmotnosti „
- najlepšia kontrola - osobná váha

## Na záver :

- pestrosť
- pravidelnosť, striedanosť
- zloženie potravín, váženie
- dostatočný spánok
- pravidelná stolica
- fyzická aktivita dľa zdr.stavu a veku
- lieky
- pravidelná návšteva nefrológa
- dodržiavanie osobnej hygieny





**Ďakujem za pozornosť**