

## ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA W CHOROBYCH NEREK WYMAGAJĄCA OGRANICZENIA PODAŻY BIAŁKA

Z punktu widzenia dietetycznego w chorobach nerek ważne są takie aspekty, jak: podawanie płynów, soli kuchennej, potasu i podaży białka. Przy planowaniu diety należy wziąć pod uwagę masę ciała, bilans wodny i stężenie elektrolitów we krwi. W ostrej niewydolności nerek, zwłaszcza przy dużym stężeniu mocznika we krwi zaleca się dietę z ograniczeniem białka, przy podaży energii optymalnie 30 – 50 kcal / kg m.c., jeśli choroba przebiega bez powikłań. W diecie należy ograniczyć lub wykluczyć mięso, wędliny, sery, jaja, ograniczyć lub wykluczyć mleko oraz produkty bogate w potas i fosfor.

Ograniczenia dotyczą także podaży soli i płynów. Wyjątek to stadium wczesnego wielomoczu z zaleceniem picia dużej ilości płynów. Podaż w/w składników zależy od rodzaju choroby, stadium wydolności nerek. Okresowo można zastosować jest dietę kleikową z dodatkiem sucharów, bułki pszennej z mąki niskobiałkowej, przeciery owocowe gotowane, kompoty przetarte, ziemniaki puree z masłem. Tłuszczu zaleca się 1g/kg m.c.

W ostrej niewydolności nerek chorzy mogą być leczeni zachowawczo lub z zastosowaniem dializoterapii. W miarę powrotu do zdrowia przechodzi się do diety fizjologicznej, stopniowo zwiększając ilość płynów i produktów białkowych.

W przewlekłej niewydolności nerek obraz kliniczny zależy od stopnia zaawansowania upośledzenia czynności nerek. Zalecenia żywieniowe w tym okresie można podzielić na 4 okresy: I okres – niewydolności utajonej, gdzie nie ma ograniczeń dietetycznych; II okres – niewydolności wyrównanej, następuje ograniczenie białka 0,6 – 0,8g / kg m.c., fosforu, soli kuchennej; III okres – niewydolność niewyrównana, w której obowiązuje dieta niskobiałkowa 0,4 – 0,6 g/kg m.c., niskosodowa, niskopotasowa, często należałoby wzbogacać ją w tym czasie wysokokalorycznymi, niskobiałkowymi preparatami; IV okres – niewydolność schyłkowa, w której podaż białka to 20 – 25g/dobę lub dializoterapia, ograniczenie sodu, potasu, fosforu i płynów, wymagane jest dodawanie do potraw ketokwasów aminokwasów egzogennych 15 – 20g/dobę np. Ketosteril.

Ogólne zasady diety przy leczeniu zachowawczym: zapotrzebowanie energetyczne jest zależne od masy ciała, wzrostu, stanu fizjologicznego pacjenta i poziomu aktywności fizycznej oraz aktualnego stanu odżywienia – ustalone indywidualnie.

Ograniczenie białka oddala leczenie dializacyjne, o ilości białka decyduje stężenie mocznika i kreatyniny w osoczu krwi oraz klirens kreatynowy (GFR).

Białko powinno być pełnowartościowe, z produktów pochodzenia zwierzęcego: chude mięso, chude mleko, sery twarogowe, białko jaj, kefir, jogurt. Podaż tłuszczu nie wymaga ograniczenia 1g/kg m.c. Powinien pochodzić z produktów roślinnych tj. oliwa z oliwek, oleje sojowy, słonecznikowy, rzepakowy. Produkty tłuszczowe pochodzenia zwierzęcego przeciwwskazane to: smalec, łój, margaryny twarde, słonina, a także tłuste mięsa jak baranina, wieprzowina, podroby, kaczka, gęś, tłuste ryby, sery żółte i topione, boczek, pasztety, parówki. Niewskazane są wyroby cukiernicze zawierające dużą ilość tłuszczu jak ciasta francuskie i tortowe. Ograniczenie płynów uzależnione jest od obrzęków, nadciśnienia tętniczego i ilości wydalanego moczu w ciągu doby. Należy zwrócić uwagę na zawartość wody w produktach np. sosy, zupy, warzywa, owoce.

Ograniczenie sodu w okresie wyrównanej niewydolności nie jest wymagane, natomiast zaleca się ograniczenie do 3g (1 łyżeczka) soli dziennie profilaktycznie, ze względu na powszechne zbyt duże spożycie. Wystarczy nie dosalać potraw, wykluczyć produkty solone w procesie technologicznym jak: konserwy, marynaty, wędliny, przetwory mięsne, wędzone, żółte sery, kiszonki, koncentraty zup i sosów, gotowe przyprawy np. vegeta, jarzynka, kostki rosołowe.

Ograniczenie fosforu z produktów bogatych w fosfor jak: podroby, produkty zbożowe, sery dojrzewające podpuszczkowe i topione, nasiona roślin strączkowych, ryby, żółtka jaj, grzyby, wędliny, mleko pełne w proszku. Zaleca się również spożywanie w trakcie posiłków preparatów wiążących fosforany w przewodzie pokarmowym. Zapotrzebowanie na potas w okresie wyrównanej niewydolności powinno być zwiększone, a w okresie schyłkowej niewydolności powinno być ograniczone do 1500 -2000mg/dobę, wykluczając produkty bogate w ten składnik mineralny: suche nasiona strączkowe, otręby, kakao, czekolada, orzechy, suszone owoce, banany, awokado, pomidory, ziemniaki, warzywa liściaste, grzyby. Potas można ograniczyć poprzez moczenie i gotowanie potraw, z wymianą wody w czasie gotowania. Głównym źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe: makarony, kasze, mąka skrobiowa, chleb skrobiowy niskobiałkowy (Produkty, niskobiałkowe, takie jak chleby, maki, makarony oznaczone skrótem na opakowaniu PKU).

### ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA W CHOROBYCH NEREK WYMAGAJĄCA OGRANICZENIA PODAŻY BIAŁKA

U chorych leczonych dializą otrzewnową zapotrzebowanie to jest częściowo pokrywane przez glukozę z płynu dializacyjnego. Zapotrzebowanie na białko ze względu na straty podczas dializoterapii wynosi u hemodializowanych 1,2 – 1,4g/kg m.c., a przy dializie otrzewnowej 1,2 – 1,5g/kg m.c., tj. 75 – 110g/dobę.

Jeśli zachodzi potrzeba, dietę można wzbogacić w białko z preparatów odżywczych np. Protifar. Zapotrzebowanie na tłuszcz w dializie pozaustrojowej powinno wynosić 30 – 35% energii, a w dializie otrzewnowej 35 – 40% energii pochodzącej z produktów roślinnych, przede wszystkim oliwa z oliwek i oleje. Zapotrzebowanie na potas powinno być ograniczone do 1500 – 2000

mg/dobę, nie powinno używać się wywarów mięsnych i warzywnych.

Zapotrzebowanie na fosfor powinno ograniczać spożycie produktów bogatych w ten składnik oraz stosowanie leków wiążących fosforany w przewodzie pokarmowym. Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy wymaga suplementacji wapnia, wit. D, A i C. Ograniczenie płynów obliczane na podstawie ilości wydalanego moczu + 500 ml, zwiększona ilość jest wskazana tylko podczas upałów, wysokiej gorączki, wymiotów i biegunki.

### PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W PRZYPADKU OGRANICZENIA BIAŁKA W DIECIE

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe</li> <li>• skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana</li> <li>• pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe</li> <li>• ryż (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• potrawy mączne z mąki nisko bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• suchary niskobiałkowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste</li> <li>• zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, stodu, syropów, miodu, karmelu</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy</li> <li>• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak</li> <li>• płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe</li> <li>• makarony tradycyjne</li> <li>• potrawy mączne z tradycyjnych mąk</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe</li> </ul>
<b>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych)</li> <li>• gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• pomidor bez skóry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa</li> <li>• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek</li> <li>• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone</li> <li>• marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki</li> <li>• warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu</li> <li>• surówki z dodatkiem śmietany</li> </ul>
<b>ZIEMNIAKI I BATATY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki)</li> <li>• puree w proszku</li> </ul>
<b>OWOCY I PRZETWORY OWOCOWE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi)</li> <li>• przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce niedojrzałe</li> <li>• owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki)</li> <li>• owoce w syropach cukrowych</li> <li>• owoce kandyzowane</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone</li> <li>• owoce suszone</li> <li>• owoce marynowane</li> </ul>
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych</li> </ul>
<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• całe nasiona, pestki, orzechy, migdały</li> <li>• pestki słonecznika</li> </ul>

**ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA W CHOROBYCH NEREK WYMAGAJĄCA OGRANICZENIA PODAŻY BIAŁKA**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „masło orzechowe”</li> <li>• wiórki kokosowe</li> </ul>
<b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk),</li> <li>• chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek</li> <li>• kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele</li> <li>• pasztety</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson)</li> <li>• mięsa surowe np. tatar</li> </ul>
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe</li> <li>• ryby smażone</li> <li>• ryby wędzone</li> <li>• konserwy rybne</li> </ul>
<b>JAJA I POTRAWY Z JAJ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na miękko</li> <li>• jaja sadzone na parze</li> <li>• jako dodatek do potraw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na twardo</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu</li> </ul>
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe</li> <li>• niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko skondensowane</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• sery podpuszczkowe</li> <li>• tłuste sery</li> <li>• śmietana</li> </ul>
<b>TŁUSZCZE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• miękka margaryna</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój</li> <li>• twarde margaryny</li> <li>• masło klarowane</li> <li>• majonez</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy</li> <li>• „masło kokosowe”</li> <li>• frytura smaźalnicza</li> </ul>
<b>ZUPY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców</li> <li>• zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw z dodatkiem świeżego masła podprawione skrobią lub mąką ziemniaczaną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kapuśniak</li> <li>• ogórkowa</li> <li>• z nasion strączkowych</li> <li>• grzybowa</li> <li>• rosoly i buliony</li> <li>• zaprawiane mąką, śmietaną, zasmażkami</li> <li>• zupy w proszku</li> </ul>
<b>POTRAWY MIĘSNE I RYBNE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane</li> <li>• duszone bez uprzedniego obsmażania</li> <li>• potrawki</li> <li>• pulpety</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone</li> <li>• pieczone w sposób konwencjonalny</li> <li>• duszone</li> </ul>
<b>POTRAWY Z MAKI I KASZ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tylko w ramach produktów podanych w racjach pokarmowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrawy z mąki, kasze jeśli nie są wymienione w racji pokarmowej</li> </ul>
<b>SOSY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• o smaku łagodnym zaprawiane masłem, zagęszczane zawiesiną z mąki ziemniaczanej, zaciągane żółtkiem</li> <li>• koperkowy</li> <li>• cytrynowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre</li> <li>• wszystkie na zasmażkach, na wywarach</li> </ul>

**ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA W CHOROBYCH NEREK WYMAGAJĄCA OGRANICZENIA PODAŻY BIAŁKA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrawkowy</li> </ul>	
<b>DESERY W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</li> <li>• miód</li> <li>• sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru)</li> <li>• ciastka ze skrobi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru</li> <li>• ciasto francuskie</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladopodobne</li> </ul>
<b>NAPOJE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana</li> <li>• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała</li> <li>• napary owocowe</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• bawarka</li> <li>• soki warzywne (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana</li> <li>• napoje gazowane</li> <li>• napoje wysokostężone</li> <li>• nektary owocowe</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru</li> <li>• mocne napary kawy i herbaty</li> <li>• kakao</li> <li>• napoje energetyzujące</li> <li>• napoje alkoholowe</li> </ul>
<b>PRZYPRAWY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi</li> <li>• musztarda, keczup, ocet</li> <li>• sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej</li> <li>• pikle</li> </ul>

Literatura:

1. Podstawy nauki o żywieniu. Żywnie człowieka. Tom 1, Jan Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Rok wydania 2022
2. Żywnie zdrowego i chorego człowieka, Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, Warszawa, 2021, Wydawca: PZWL Wydawnictwo Lekarskie
3. Normy żywienia dla populacji Polski, red. Ewa Rychlik, Katarzyna Stoś, Agnieszka Woźniak, Hanna Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024
4. w/w zalecenia uzupełniono o: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane w dn. 12.12.2025r w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenie szpitalne.