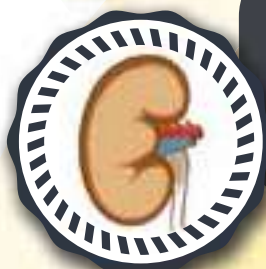




ÚJ SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



Vesebetegségek



Leggyakoribb vesebetegségek:

- vesekövesség
- gyulladások
- veseelégtelenség

Az étrendi kezelés alapja: a vese kímélete, fehérjebevitel változtatása (csökkentés vagy növelés betegségtől függően), Na szegénység, foszfor és kálium bevitel beállítása

Az egyes étrendek a különböző vesebetegségekben jelentős különbségeket mutatnak.

Vesekövesség

Leggyakoribb kőtípusok: húgysavkő vagy kalcium oxalát és kalcium foszfát kő.

Húgysavkő esetén:

1. Lúgosítás- tej és tejtermékek, mandula, kókusz, általában a zöldségek, gyümölcsök,
2. Fokozott folyadékbevitel-3 l/nap, gyakran 1-1 pohárral a nap folyamán
3. Csökkentett fehérje (0,8 g/testtömeg kg) és purin bevitel- magas purintartalmúak a vöröshúsok, a csirkemell, velő, vese, máj, édesvízi halak, szárazhüvelyesek stb.
4. A és B-6 vitamin bevitel fokozása -tojássárgája, vaj és tejtermékek, sötétzöld és mélysárga zöldségek, búzacsíra, teljes kiőrlésű gabona

Kalcium oxalát, kalcium foszfát kő esetén:

1. Folyadék bevitel növelése-3 l /nap, gyakran 1-1 pohárral a nap folyamán
2. Na (só) bevitelének csökkentése- max. 2,5 g/nap só (1000 mg Na)
3. Oxálsavban szegény táplálkozás (40-50 mg/nap oxálsav)- magas oxálsavtartalmú a kakaó, csokoládé, paraj, sóska, mángold, rebarbara, tea, kávé, kóla, ribizli, málna stb.)
4. Állati fehérjében viszonylag gazdag étrend (1g/testtömeg kg)- tej és tejtermékek, tojás, húsok
5. A- és B6 vitamin bevitel fokozása-tojássárgája, vaj és tejtermékek, sötétzöld és mélysárga zöldségek, búzacsíra, teljes kiőrlésű gabona.

Gyulladásos vesebetegségek-idült vesegyulladás

Étrend célja: tápláltsági állapot helyreállítása, vizelettel ürült fehérje pótlása, ödéma csökkentése, vérnyomás normalizálása

- Na(só) szegénység biztosítása (max. 2,5 g só=1000 mg Na)- ételkészítéshez használt só csökkentése illetve Na szegény alapanyagok választása az étrendben
Kialakult nefrózisszindróma esetén: a fehérje pótlása , ami 0,8-1 g/testtömeg kg fehérjét jelent(elsősorban állati eredetű komplett fehérje)
- zsírszegénység: telített zsírsav mennyiség csökkentése-állati eredetű zsírok helyettesítése, ezzel a koleszterinszegénység is biztosítható (200 mg koleszterin/nap)
- Na (só) bevitel csökkentése-2,5-3 g só (1000-1200 mg Na)
- folyadékbevitel: 24 óra alatt ürített vizeletmennyiség +500 ml





**Tudja-e Ön,
hogy a
feldolgozott, magas
fehérjetartalmú
élelmiszerek általában
sok foszfort
tartalmaznak?**

Veseelégtelenség

- csökkentett fehérjebevitel (állati eredetű, komplett fehérje biztosítása)-0,6 g/testtömeg kg
- csökkentett foszfor bevitel- magas foszfortartalmúak a füstölt sajtok, trappista, ömlesztett sajtok, belsejégek, vadhúsok, kakaó, csokoládé, szárazhüvelyesek, olajos magvak, halak
- energia bevitel 35 kcal/testtömeg kg- fehérje hasznosulása a legmegfelelőbb- elsősorban szénhidrátból származzon: zöldség és főzelékfélék, gyümölcsök, burgonya, rizs, kenyérfélék, tésztafélék
- állati eredetű zsírok mennyiségének mérséklése
- fokozott B-6 (10-20 mg), C (100-150 mg), D vitamin és folsav (napi 1 mg) bevitel

Művesekezelés esetén:

Az étrend alapja: kálium és foszfor korlátozása , energiabő étrend

Magas kálium esetén gyengeség, izomgörcsök, fáradtság, szabálytalan szívverés következhet be.

A foszfort a magas fehérjetartalmú ételek tartalmazzák legnagyobb mennyiségben-tejtermékek, diófélék, szárazbab, sárgaborsó, csokoládé, kóla,teljes kiőrlésű termékek stb.

Hemodialízis esetén:

K- szegény (1800-200 mg) és foszforszegény étrend, fehérje: 1,2 g/testtömeg kg

Peritoneális dialízis: elsősorban foszforszegény, a káliumot a dialízis általában eltávolítja szervezetből, fehérje: 1,2 g/testtömeg kg

Általános tanácsok művesekezelésben részesülő betegek számára

Általános tanácsok művesekezelésben részesülő betegek számára

1. Vásárláskor figyelje a címkén az alábbi összetevőket: foszforsav, dikalcium-foszfát, monokalcium -foszfát, pirofoszfátok, nátrium-foszfát, polifoszfát. Kerülje ezekkel az összetevőkkel előállított élelmiszereket!

2. **Kerülje** a magas kálium és foszfortartalmú élelmiszereket!

Magas K-tartalmúak:

aszalt gyümölcsök (szilva, barack, füge, datolya) banán, barack, sütőtök, kivi, lencse, bab, sárgaborsó, avokádó, narancs, narancsjuice, olajos magvak, kakaó, csokoládé, lekvár, ketchup, paradicsompüré, karalábé, burgonya, paraj, sóska, befőttlé, gyümölcslevek, joghurt,

Magas P-tartalmúak: füstölt sajtok, Trappista, ömlesztett sajtok, belsek, vadhúsok, csokoládé, kakaó, kóla, szárazhüvelyesek, olajos magvak, halak stb.

3. Áztatással, előfőzéssel, majd az áztató és főzővíz elöntésével csökkenthető a kálium tartalom.

4. Konzervek, befőttek, mirelitek levét öntse le, ezzel szintén kálium bevitel csökkenése érhető el.

5. Folyadékbevitelét az ürített vizelet mennyiségéhez viszonyítsa: ürített vizelet mennyisége+500 ml

6. Figyeljen étrendjére, hogy a vesekárosodás ütemét lassítsa!



Vesebetegségekben ajánlott élelmiszerek

- Piros kaliforniai paprika-alacsony káliumtartalmú, magas C, A és B-6 vitamin, folsav tartalmú, likopin tartalmának a rák megelőzésben van szerepe
Fogyasztható: nyersen, salátának, sült és grillezett ételként
- Fejeskáposzta- védőhatású egyes rákfajták (tüdő, emlő, vastagbél hólyag, prosztatata és petefészekrák) ellen, magas K, C, és B6 vitamin- és folsavforrás, alacsony káliumtartalmú
Fogyasztható: köretként, salátaként, főzve, nyersen stb.
- Karfiol: magas C-vitamin és folsav tartalmú, segíti a máj méregtelenítő funkcióját
- Fokhagyma: gyulladáscsökkentő hatású, vesebetegségekben só helyett ízesítő anyagként alkalmazható
- Vöröshagyma: alacsony káliumtartalmú, magas C-vitamin tartalmú, antioxidáns, ízesítő, só helyettesítő
- Alma: magas rosttartalmú, magas C vitamin tartalmú, koleszterin szintet csökkenti
- Vörösfőnya, áfonya: húgyhólyag fertőzések ellen véd, magas C-vitamin és antioxidáns tartalmú
- Málna, eper, cseresznye, vörös szőlő: gyulladáscsökkentő, erős antioxidáns tartalmú
- Tojásfehérje: komplett fehérje, kevesebb foszfort tartalmaz mint más fehérjeforrás
- Olívaolaj: gyulladáscsökkentő, antioxidáns tartalmú

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.