

Veseelégtelenség diétás kezelése

A tápcsatornába jutó ételekben és italokban levő anyagok egy része — emészthetetlen vagy felesleges lévén — a bélsárral kiürül a testből, míg a felszívódó tápanyagok felhasználódnak életműködéseinkhez. Ezeknek során olyan salakanyagok is keletkeznek, amelyeket a vese választ ki a vérből, s a vizelettel eltávolítja szervezetünkől. E szervünk feladata a test víz- és ásványianyag- tartalmának szabályozása, valamint a vérképzéshez, a csontanyagcseréhez és a vérnyomás szabályozásához szükséges anyagok termelése. Ha a vese elégtelenül kezd működni, ennek eleinte csak laboratóriumi tünetei vannak, vagyis ilyenkor a beteg még panaszmentes. Később azonban — ha a veseműködés tovább romlik —, megjelennek az első tünetek: a fáradékonyosság, az étvágytalanság, a hányinger, a testtömegcsökkenés, a bőrviszketés stb. Ilyenkor a vese több vizelet ürítésével igyekszik a szervezetet a nemkívánatos anyagoktól megóvni, ám ha végül már nem képes a méreganyagokat kiválasztani, kevesebb vizelet ürül, s a szervezetben megnő az ártalmas anyagok és bizonyos ásványi anyagok mennyisége. Ebből különböző ártalmak származnak.

Az idült vesebetegség diétájának az a célja, hogy a baj ne súlyosbodjon. A megfelelő diétával kiegészített gyógyszeres kezelés lassítja, megállíthatja a veseműködés romlását. Az ajánlott diétát az orvos írja elő, míg az étrendet a dietetikus állítja össze. A diéta egyénre szabott. Összetétele függ a betegség súlyosságától (a vese állapotától), a szedett gyógyszerektől, valamint az esetleg fennálló más betegségektől. Az a jó diéta, amely megkíméli a beteg szervezetét a fehérjék bomlásából származó méreganyagtól, valamint a felesleges káliumtól, foszfortól, nátriumtól és víztől. Ha az étrendben csökkentjük ezeknek az anyagoknak a mennyiségét, megkönnyítjük a vese működését, így hosszabb ideig képes ellátni a feladatát. Ügyelni kell azonban az étrend megfelelő energiatartalmára, mert kellő mennyiségű energia híján a szervezet leépíti magát, csökken a testtömeg, és sok káros anyag keletkezik.

A vesebetegek diétája testtömegkilogrammonként 0,4–0,8 g fehérjét tartalmazzon a betegség súlyosságától függően. Fontos szempont, hogy az ételek tartalmazzák a létfontosságú esszenciális aminosavakat, amelyeket a szervezet nem képes előállítani. Ez nyersanyag-válogatással és aminosav-tartalmú gyógyszerrel oldható meg. A napi fehérjeszükségletet fele-fele arányban fedezzük állati és növényi fehérjeforrásokból. Állati eredetű, teljes értékű fehérjék vannak a húsookban, a felvágottakban, a belsőségekben, a halakban, a tejben, a tejtermékekben (kefirben, joghurtban, tejfölben, tejszínben, túróban, sajtban) és a tojásban. Növényi eredetű, nem teljes értékű

fehérjéket tartalmaznak a gabonafélék, a lisztek, a zsemlemorzsa, a rizs, a kenyérfélék, a péksütemények, a hüvelyesek (szárazbab, sárgaborsó, lencse, csicseriborsó, szójabab), az olajos magvak (mák, dió, mogyoró, mandula, tökmag, napraforgómag), a zöldségek és a gyümölcsök. A gabonaipari boltokban megvásárolhatók vagy postán megrendelhetők a keményítő tartalmú és csekély mennyiségű fehérjét tartalmazó száraztészták és kenyerek Femini vagy Nephropan néven.

Az energiapótlás történhet szénhidráttal (fehérjeszegény kenyérral és tésztával, cukorkával, mézzel, lekvárral, Fantomalttal) és zsiradékkal (margarinnal — közülük a nagy zsirtartalmúakat válasszuk —, valamint olajjal). A napi energiaszükséglet 30-40 kcal legyen ideális testtömegkilogrammmra számítva.

A napi ajánlott káliummennyiség megszorítás esetén 1500–2000 mg. Evégett mérsékelni kell a káliumban gazdag élelmiszerek és gyümölcsök fogyasztását, ki kell önteni a zöldségfélék áztatóvizét és az első főzőlevet, valamint a mélyhűtött termékek kiolvasztás utáni levét és a kompótlevet. Káliumban gazdag élelmiszerek a gyümölcsök (különösen a banán és az aszalt gyümölcsök), a zöldségfélék (paraj, sóska, sárgarépa, burgonya, brokkoli, bimbós kel), a hüvelyesek, az olajos magvak, a paradicsompüré, a kechup, a kakaópor és a csokoládé.

A napi ajánlott foszformennyiség megszorítás esetén 600–800 mg. Ha foszforszegény a diéta, mérsékelni vagy kerülni kell a foszforban gazdag élelmiszereket (a húsokat és húskészítményeket, a belsőségeket, a halakat, a búzacsrát és -korpát, a tejet és tejtermékeket, a tojássárgáját, a szárazhüvelyeseket, az aszalt gyümölcsöket, az olajos magvakat, a kakaóport és a csokoládét), az első főzővizet el kell önteni, a húsokat elő kell főzni, s a hosszú főzést igénylő ételekről (például a kocsonyáról és a húslevesről) le kell mondani.

Folyadékfogyasztás

A megfelelő méregtelenítéshez a vesének elég nagy mennyiségű folyadékra van szüksége, ezért a beteg okvetlenül igya meg az orvos által ajánlott mennyiséget. Ez akár 3–4 liter is lehet. A napi folyadékigény megállapításához ismerni kell a testtömeget (naponta ugyanakkor kell ruha nélkül mérni) és a vizeletmennyiséget.

Miként csökkenthető a konyhasó (nátrium-klorid) fogyasztás?

Mérsékelni vagy kerülni kell a nátrium-kloridban gazdag élelmiszereket (az ízesítő porokat, a zacskós leveseket, a mártásporokat, a füstölt húsokat és húskészítményeket, a konzerveket, a sajtokat, a savanyúságokat, a mustárt, a kechupot, a majonézt és a sózott rágcárnivalókat (chipset, ízesített pattogatott

kukoricát), s konyhasó helyett más fűszereket (borsikafüvet, vasfüvet, kaprot, zöldpetrezselymet, köményt, majoránna, bazsalikomot, tárkonyt stb.) használjunk. Konyhasó nélkül főzzünk, s a készélt ízesítsük egy kis sóval. Az elfogyasztott konyhasó a folyadékháztartás egyensúlyát befolyásolja. A napi ajánlott konyhasó mennyiség 5 g (= 2 g nátrium).

Klinikai tápszerek szerepe a veseelégtelenség diétájában

A Nutricia **Fantomalt** nevű tápszere nagyon jól alkalmazható szénhidrátdúsításra ebben a diétában.

Mintaétrend három napra (40 g fehérjetartalommal)

1. nap:

Reggeli: tea Fantomalttal, fehérjeszegény kenyér (100 g), margarin (20 g), olasz felvágott (30 g).

Tízórai: limonádé Fantomalttal.

Ebéd: karalábéleves (karalábé 100 g, keményítő 10 g, olaj 5 g, tejföl 20 g, petrezselyemzöld, citromfű), paprikás burgonya virslivel (burgonya 200 g, virsli 60 g, olaj 20 g, vöröshagyma, fokhagyma, paradicsom, fűszerpaprika, borsikafű), fejes saláta (fejes saláta 100 g, ecet, olaj, Fantomalt).

Uzsonna: félbarna kenyér (50 g), lekvár (20 g), margarin (10 g).

Vacsora: zöldbabos tészta (Fe-mini száraztészta 100 g, zöldbab 100 g, olaj 30 g, tejföl 0,5 dl, reszelt sajt 50 g, fokhagyma, petrezselyemzöld).

2. nap:

Reggeli: tea Fantomalttal, fehér kenyér (50 g), trappista sajt (20 g), margarin (10 g), paradicsom (50 g).

Tízórai: tejszínes eper (földieper 100 g, tejszín 30 g, Fantomalt 30 g).

Ebéd: alföldi gulyásleves (sertéscomb 50 g, burgonya 100 g, sárgarépa 30 g, petrezselyemgyökér 20 g, olaj 15 g, majoránna, borsikafű, fűszerpaprika, zöldpaprika, paradicsom, vöröshagyma, fokhagyma), sárgarépás rizsfelfűjt (rizs 40 g, sárgarépa 150 g, tej 1dl, egy tojás fehérjéje, margarin 20 g, zsemlemorzsa, fahéj, gyömbér, Fantomalt).

Uzsonna: almalé (2 dl).

Vacsora: töklecsó (tök 100 g, zöldpaprika 100 g, paradicsom 100 g, vöröshagyma 50 g, olaj 30 g, fűszerpaprika), fehérjeszegény kenyér (50 g), tea Fantomalttal.

3. nap:

Reggeli: tejeskávé (tej 1,5 dl, kávé 0,5 dl, Fantomalt), fehérjeszegény kenyér (100 g), margarin (20 g).

Tízórai: alma (150 g).

Ebéd: szilvaleves (szilva 100 g, keményítő 10 g, tejszín 0,5 dl, Fantomalt, citromlé, fahéj, szegfűszeg), brassói aprópecsenye (sertésárta 60 g, burgonya 200 g, olaj 20 g, fokhagyma, majoránna, borsikafű), uborkasaláta (uborka 100 g, ecet, fokhagyma, Fantomalt)

Uzsonna: nápolyi (30 g).

Vacsora: mexikói saláta (mexikói zöldség 100 g, főtt tojás 0,5 db, majonéz 30 g, tejföl 0,5 dl, Fantomalt, citromlé, mustár, őrölt fehér bors), fehérjeszegény kenyér (100 g), margarin (20 g).

Bognár Krisztina
dietetikus