



S pravilno prehrano lahko pomembno upočasimo potek kronične ledvične bolezni in ohranjamo dobro počutje. Ledvične diete so različne in odvisne od ledvičnega delovanja oziroma os stopnje ledvične bolezni, zato se tudi ustrezna prehrana med boleznijo nenehno spreminja. Uravnotežena prehrana pri kronični ledvični bolezni je sestavljena iz ustreznega razmerja med ogljikovimi hidrati, beljakovinami in maščobami. Pomemben je vnos kalorij, mineralov in vitaminov ter tekočine.

Malo beljakovinska dieta je osnova simptomatskega zdravljenja pacientov z zmanjšano funkcijo ledvic, saj je z zmanjšano količino beljakovin v dnevni prehrani mogoče zmanjšati serumsko koncentracijo kreatinina in sečnine. Dieta je sestavljena tako, da vsebuje polovico rastlinskih in polovico živalskih beljakovin, ki jih lahko nadomestimo z mešanico beljakovin iz krompirja in jajc. V dnevni prehrani **izključimo živila z veliko kalija**. V času napredovanja kronične ledvične bolezni lahko voda zastaja v telesu, zato priporočamo **minimalno količino tekočine** toliko kot jo izločamo s sečem. Hrana pri tej dieti naj bo **neslana**.

- **Priporočena vnos beljakovin** pri pacientih:
 - z ohranjeno ledvično funkcijo je **0,83 g/kg telesne mase**;
 - z zmanjšano ledvično funkcijo pa od **0,6 g/kg do 0,75 g/kg idealne telesne mase**,
 - na dializi se vrednost beljakovin zviša na **1,2 g/kg idealne telesne mase**.
- Izključimo vsa živila, ki vsebujejo veliko **kalija (do 2000 mg K / dan)**.
 - Za zmanjšanje kalija svežo zelenjavo in/ali sadje umijemo, večurno namakamo, lahko tudi zamrzujemo ali toplotno obdelamo; kalij se v vodi topi in med obdelavo se izgubi najmanj polovica kalija
- Dieta mora vsebovati malo **fosfatov (do 1000 mg / dan)**.
- **Sol nadomestimo z začimbami**, kot so domače zelene začimbe (bazilika, origano, timijan, šetraj, drobnjak, peteršilj, lovor in rožmarin), razne orientalske začimbe (kurkuma, kumina, ingver, kari ali garam masala) ter poper, mleta čebula in česen v prahu, sladka ali prekajena paprika.
- Pri pripravi hrane uporabljamo **kuhanje, dušenje, pečenje**, omejimo cvrenje.

Primerjava vsebnosti natrija, kalija in fosfatov v različnih živilih.

	Visoka vsebnost	Nizka vsebnost
Natrij (Na)	Mesni izdelki in vsa industrijsko pripravljena hrana kot je hrana v tetrapaku (paradižnikova omaka, razne omake in juhe) ter konzervirana soljena hrana (konzervirane olive, fižol, čičerika, koruzam, gobe, kumarice, paprika...), kisla repa in kislo zelje	Sveže sadje in zelenjava, žito
Kalij (K)	Mleko, krompir, banane, pomaranče, melone, suho sadje , fižol in grah v zrnju, brokoli, radič, špinata, paradižnik, oreški , čokolada in nadomestki za sol.	Jabolka, borovnice, lubenice, hruške, brusnice, olive, čebula, cvetača, stročji fižol, polenta, kus kus, skuta, sir, kisla smetana, jogurt, jajca
Fosfor (P)	Fižol, čičerika, arašidi, mandeljni, lešniki, semena, predelani mesni izdelki (trajne in poltrajne klobase in salame) , ribe, sveže meso in perutnina, mleko, siri, polnozrnat žitni izdelki, kakav, pivo in vino	Lubenice, ananas, brusnice, ribez, grozdje, kaki, mandarine, jabolka, borovnice, kisla repa in zelje, ledenka, jajčevci, čebula, jajca, med, rižev napitek, maslo, olja, čaj in kava



V spodnji tabeli so predstavljena dovoljena in prepovedana živila.

Skupina	Dovoljena živila / jedi	Prepovedana živila / jedi
Pijače	Nesladkani ali rahlo sladkani čaji (sadni, planinski, kamilični), negazirana mineralna voda, voda z limono ali kumarico, limonada	Sladki čaji in drugi sladkani napitki, gazirane pijače, pivo, vino in večje količine kave, koncentrirani sadni sirupi, mrzle in ledene pijače, sveže mleko
Mleko in mlečni izdelki	Posneti fermentirani mlečni izdelki (jogurt, kislo mleko, pusta skuta), manjše količine masla ali kisle smetane	Sveže mleko, večje količine masla in smetane, mastni in pikantni siri, mlečne jedi
Jajca	Mehko kuhano jajce, pečeno jajce brez maščobe, jajce kot dodatek jedem (vlivanci, jajčne testenine)	Trdo kuhano jajce, pečeno jajce z maščobo (ocvirki), jajčne majoneze, jajčne kreme
Juhe	Sluzaste juhe, pretlačene zelenjavne ali škrobne juhe, posnete mesne ali kostne juhe, prežganka na suho	Mastne in močne juhe, juhe iz jušnih kock, juhe iz stročnic, sladke in pikantne juhe
Žita in zakuhe	Riž, pšenični zdrob, ješprenj, ovseni kosmiči, vlivanci, ribana kaša	Mastne zakuhe, palačinke, mastni žličniki ali cmoki, zlate kroglice, fritati, ocvrte zakuhe
Meso in ribe	Mlado nemastno meso (piščanec file, puran file, teletina, junetina, domači zajec, pusta svinjina – lax), puste sladkovodne ribe	Mastno meso, mastne ribe, mastna perutnina s kožo, drobovina v večjih količinah, mastne konzerve, prekajeni mesni izdelki, trajne salame
Krompir in priloge	Olupljen in namočen krompir (pire brez mleka in večje količine maščobe, tlačen, pečen), riž, polenta, kaše, testenine, rahli kruhovi cmoki	Ocvrt ali v maščobi pečen krompir, pražen krompir, krompirjevo testo, krompirjeva solata s čebulo, zabele (mast, ocvirki)
Zelenjava	Mlado korenje, buče, bučke, jajčevci, zelje, beluši, mlad grah, cvetača, brokoli, blanširan paradižnik	Gobe, sveže ali kisle kumarice, večje količine paprike, surovo kislo zelje in repa, špinata, blitva, ohrovt, brstični ohrovt, čebula, česen, stročnice
Solate	Kuhane solate (rdeča pesa, korenje, bučke, kumarice, mlada paprika, mlada cvetača), mehka zelena solata (berivka, majniška, motovilec, kristalka)	Trde solate (zelje, endivja, regrat), solatni prelivi s smetano ali majonezo
Sadje	Kuhano sadje (kompoti, čežane), jabolka, borovnice, maline, breskov ali hruškov kompot, grozdje	Hruške, slive, grozdje, ribez, avokado, večje količine jagod, kostanj, lešniki, orehi, sladke marmelade in džemi, sadni sirupi, sadni sokovi v večjih količinah
Kruh in žita	Polbel ali bel kruh	Svež kruh vseh vrst
Sladkor in sladice	Sladkor v manjših količinah, umetna sladila, nemastni keksi (npr. albert keksi)	Večje količine sladkorja, sladki koncentрати, torte, sveže sladice, krofi, palačinke, potice, sladice s skuto, pite
Začimbe	Domače začimbe in dišavnice (bazilika, timijan, majaron, peteršilj, šetraj)	Sol, poper in ostale ostre začimbe

Viri: navodila Splošne bolnišnice Celje.