

## ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW Z PRZEWLEKŁĄ CHOROBAŁ NEREK, DLA PACJENTÓW DIALIZOWANYCH

### ZASTOSOWANIE:

- pacjenci leczeni nerkozastępczo (dializa otrzewnowa i hemodializa)

### ZASADY DIETY:

1. Dieta powinna być modyfikacją diety podstawowej z fizjologiczną podażą białka i odpowiednią podażą kalorii poza-białkowych.
2. Według ogólnoświatowej grupy ekspertów KDIGO w aktualnych wytycznych z 2024 r zaleca się podaż białka ogółem 1-1,2 g białka/kg masy ciała/dobę.
3. Należy pamiętać, że w codziennej diecie źródłem białka są nie tylko produkty odzwierzęce takie jak: mięso i przetwory mięsne, ryby i przetwory rybne, nabiał i jaja, ale również produkty roślinne.
4. Do roślinnych źródeł białka zaliczamy: suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycza, bób), produkty zbożowe.
5. Zaleca się, aby w codziennej diecie osób dializowanych białka roślinne stanowiły ok 50% białka całkowitego. Oznacza to zachowanie odpowiednich proporcji między produktami białkowymi (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne, suche nasiona roślin strączkowych), a produktami węglowodanowymi (pieczywo, produkty mączne i skrobiowe – kasze, makarony, ziemniaki) i tłuszczem.
6. W praktyce na 1 porcję białka należy spożyć 2 porcje produktów węglowodanowych i 1 porcję tłuszczu np.: 1 plaster mięsa 30g + 2 kromki pieczywa 60g + 1 łyżeczka margaryny/oleju
7. Konieczna jest całkowita eliminacja wywarów mięsnych i rybnych (zupy, galaretki, potrawki, gulasze, mięso w sosie własnym).
8. Kontrola podlega podaż płynów, która zawsze musi być dostosowana do: obecnej diurezy i/lub ultrafiltracji.
9. Należy wybierać wodę niskozmineralizowaną, źródlaną, niskosodową (do 20 mg sodu/l).
10. Restrykcje ograniczeń potasu, sodu i fosforu w diecie są zawsze uzależnione od aktualnych wyników badań stężenia tych składników w surowicy.
11. W przypadku podwyższonego stężenia potasu obowiązują dodatkowo zalecenia „diety ubogopotasowej”.
12. W przypadku podwyższonego stężenie fosforu obowiązują dodatkowo zalecenia „diety ubogofosforanowej”
13. W przypadku wystąpienia w przebiegu choroby nadciśnienia tętniczego obowiązują dodatkowo zalecenia „diety małosodowej”
14. Dla pacjentów wymagających **diety ubogofosforanowej, ubogopotasowej i małosodowej** obowiązuje dodatkowo tabela 1.

Tabela 1

**DIETA UBOGOFOSFORANOWA Z OGRANICZENIEM POTASU I SODU**

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Mleko i przetwory mleczne</b> w ograniczonych ilościach	sery twarogowe, ser typu Fromage, serki homogenizowane, mleko, śmietana, jogurt jagodowy, gruszkowy, wiśniowy, jabłkowy, waniliowy w dozwolonej ilości,	jogurt naturalny, jogurty owocowe, mleko i sery kozie, ser „żółty”, serki topione
<b>Mięso i przetwory mięsne</b> <b>Ryby i przetwory rybne</b> w ograniczonych ilościach	wieprzowina w niewielkich ilościach, kurczak bez skóry, wołowina, indyk w małych ilościach bez skóry, wędliny gotowane, pieczone, w dozwolonych ilościach na dobę halibut, pstrąg, sardynki, łosoś, tuńczyk, mintaj,	podroby (wątróbka, serca, flaki, nerki, żołądki), mięso z indyka ze skórą, kabanosy, kiełbasy, salami, wędliny z indyka, wędliny wędzone, konserwy mięsne, mortadela, mielonka, parówki sardynki przetwory rybne, ryby wędzone, konserwy rybne,
<b>Przetwory zbożowe</b>	pieczywo pszenne, bułka wrocławska, kajzerka, pieczywo typu graham, ryż biały, kasza manna, kasza perłowa, jaglana, bulgur, kuskus makaron pszenny bez jajeczne, kluski z mąki pszennej,	chleb żytni pełnoziarnisty, pieczywo chrupkie, pieczywo żytnie razowe, pumpernikiel, kasza gryczana, kasza jęczmienna pęczak, ryż brązowy, płatki owsiane, pszenne, żytnie, musli, otręby pszenne, owsiane,
<b>Warzywa</b>	cebula, kapusta pekińska, górek, sałata, zielona i żółta papryka, kalafior, cukinia, bakłażan w małych ilościach, rzodkiewka – w małych ilościach, brokuły, dynia, szczypiorek, marchew w małych ilościach,	suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, bób, soja), kukurydza, ziemniaki w dużych ilościach, pomidor!!!, seler, brukselka, buraki, chrzan, czosnek, koper, papryka czerwona, kiełki,
<b>Owoce</b>	arbuz, cytryna, jagody, gruszka, jabłko, poziomki, wiśnie, awokado w małych ilościach,	banan!!!, melon, porzeczki białe, czarne i czerwone, morele, brzoskwinie, truskawki, śliwki, grejpfrut, kiwi, winogrona w dużych ilościach, suszone owoce,
<b>Słodycze</b>	ciasto biszkoptowe, ciasta biszkoptowe z dozwolonymi owocami, dżemy z owoców dozwolonych, miód, karmelki, landrynki, kisiel, galaretki z dozwolonych owoców (domowe),	czekolada i wyroby cukiernicze ją zawierające, batoniki zbożowe, sezamki, herbatniki, chipsy, dżemy z owoców przeciwwskazanych, paluszki z sezamem i makiem, makowiec, sernik,
<b>Napoje</b>	herbata, woda mineralna niskosodowa, niskozmineralizowana,	sok pomidorowy!!!, sok warzywny, sok marchwiowo – owocowy, soki z owoców przeciwwskazanych, słodkie napoje gazowane i niegazowane, woda wysokozmineralizowana,

Opracowanie: mgr Paulina Gryz

**Bibliografia:**

1. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: *Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży.* 2025r.
2. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: *Diety dla osób dorosłych: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży.* 2025r.
3. *Dietetyka Pediatria*. Michał Brzeziński, Aneta Czerwodogrodzka-Senczyna. Żywnie W chorobach nerek. Paulina Gryz, Piotr Skrzypczyk. PZWL 2025.