

Výživa u dialyzovaných pacientov



Úspešná nutričná liečba je u dialyzovaných pacientov (DP) neoddeliteľnou súčasťou ošetrovateľskej starostlivosti. Aby bol nutričný plán dobre pochopený, je dôležité poznať individuálne potreby pacienta. Na otázky, týkajúce sa výživy dialyzovaných pacientov, odpovedá MUDr. Miroslav Červeň, vedúci lekár dialyzačného strediska vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou Skalica, a.s..

ČO JE ZÁKLADOM DIÉTNEHO REŽIMU DP?

Základom diétného režimu u dialyzovaných pacientov je dostatočný príjem energie, sacharidov, tukov, vlákniny a zvýšený príjem bielkovín. Správne zostavený jedálny lístok má byť chutný i pestrý a popri základných živinách by mal obsahovať aj odporučené množstvo minerálov, vitamínov a stopových prvkov.

ČO JE TREBA OBMEDZIŤ V STRAVE DP?

Obmedziť treba príjem soli, fosforu, draslíka a tekutín.

PREČO JE U DP DÔLEŽITÉ DODRŽIAVAŤ

PRAVIDELNOSŤ PRÍJMU POTRAVY?

Strava počas dňa má byť rozdelená do niekoľkých dávok, čím sa dá účinne predchádzať veľkým výkyvom hladiny tukov, cukrov, fosforu a draslíka. Kvalitné bielkoviny doplnia stratu aminokyselín, ku ktorej dochádza pri dialýze. Netreba podceňiť prípravu jednotlivých pokrmov. Najdôležitejšie sú raňajky a tvoria 20% denného príjmu energie. Na obed pripadá 30% príjmu energie a ako bielkoviny je vhodné zaradiť napr. pečené kura, tuniak alebo iné mäso so zemičkou a zeleninou. Za nevhodné sa považujú napr. pokrmy rýchleho občerstvenia. Správna večera má obsahovať okrem dostatku kvalitných bielkovín zeleninu, tuky v rastlinnej podobe a sacharidy. Môže byť teplá alebo studená a mala by sa zaoberať bez väčšieho príjmu soli. Dôležitý je obsah zeleniny, ktorý podriaďujeme hladine draslíka v krvi. Menším príjmom energie sú desiata a olovrant, ale pre udržanie správnej hladiny živín sú pre organizmus rovnako dôležité. Nemalo by dochádzať k veľkým výkyvom hmotnosti, preto je vhodné zaradiť pohybovú aktivitu. Treba pamätať aj na pravidelný odpočinok, správnu obuv a oblečenie. Pohybom na čerstvom vzduchu sa získava vitamín D, oksyľčuje sa krv a zabraňuje sa nárastu hmotnosti.

AKÝ JE DENNÝ PRÍJEM ZÁKLADNÝCH ŽIVÍN

V STRAVE DP A AKO TREBA ICH PRÍJEM

ROZLOŽIŤ POČAS DŇA?

Tuky by mali tvoriť 25-30 % celkovej energetickej hodnoty, ktorú za deň prijme. Dodávajú organizmu nenahraditeľné mastné kyseliny. Živočíšne tuky sú zdrojom cholesterolu, ktorý organizmus v malom množstve potrebuje na tvorbu bunkových membrán a hormónov. 2/3 z celkového denného množstva prijatých tukov by mali tvoriť rastlinné tuky. Sacharidy by mali v diéte pre dialyzovaných pacientov tvoriť 40-50 % z celkového energetickeho príjmu. Sú zdrojom energie vo forme glukózy alebo zásobného škrobu glykogénu. Glukóza je zdrojom energie pre nervový systém a mozog. Medzi sacharidy zaraďujeme jednoduché sacharidy ako napr. sladkosti, koláče, sušienky a cukríky a zložené sacharidy, ktoré sú získavané z ryže, chleba, zeleniny, cestovín a cereálií. Bielkoviny majú byť zaradené do jedálneho lístka minimálne 3x denne. Sú zdrojom dusíka, uhlíka, kyslíka, vodíka, fosforu, síry a kovových prvkov a telo si ich nevie samo vyrobiť. Prijímame ich v živočíšnej podobe (mäso, vajcia, mlieko, mliečne výrobky) a v rastlinnej podobe (obilniny, strukoviny, zelenina, zemiaky). Živočíšne bielkoviny majú na rozdiel od rastlinných vyšší obsah a väčšie zastúpenie esenciálnych aminokyselín a lepšie sa vstrebávajú. Pomer medzi živočíšnymi a rastlinnými bielkovinami by mal byť 1:1. Bielkoviny majú tvoriť 25 % celkového denného príjmu energie.

AKÝCH CHÝB SA NAJČASTEJŠIE DOPÚŠŤAJÚ

PACIENTI PRI PLÁNOVANÍ JEDÁLNIČKA?

Pacienti často neraňajkujú alebo pri príprave raňajok nezaradia sýte kvalitné bielkoviny. Chybou je aj ranné konzumovanie potravín s vysokým množstvom fosforu (napr. plesňové syry, pikantné údeniny, celozrnné výrobky,

ovsené vločky..) alebo vynechanie olovranu a desiaty. Za nevhodnú sa považuje aj zvýšená konzumácia ovocia a zeleniny (napr. celý strapek hrozna, banány, 3 rajčiny a iné) alebo malé porcie obeda a večere. Obed často neobsahuje dostatočné množstvo kvalitných bielkovín a večere majú vysoké zastúpenie nevhodných potravín s prebytkom fosforu

(napr. pikantné klobásy, tavené syry, polotovary alebo lahôdkové nátierky), resp. nevhodných korení a ochucovadiel. Problémom môže byť aj nesprávne užívanie alebo zabúdanie liekov - viazače fosforu. Nesprávne užívanie liekov vedie k neuspokojivým laboratórnym hodnotám a k zvýšeniu dávok liekov. Nežiadúcim efektom je tiež zvýšené riziko zdravotných komplikácií.