



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Przewlekła choroba nerek (PChN)/przewlekła niewydolność nerek (PNN) – dieta niskobiałkowa dorośli

Za przewlekłą chorobę nerek (PChN) uznaje się utrzymujące się powyżej 3 miesięcy nieprawidłowości budowy lub czynności nerek, mające znaczenie dla zdrowia tzn. obniżenie przesączania kłębuszkowego i/lub występowania co najmniej jednego wskaźnika uszkodzenia czynności nerek. Najczęstszą przyczyną PChN jest:

- cukrzyca typu II,
- nadciśnienie tętnicze,
- nadużywanie leków.

Stopień zaawansowania choroby określany jest na podstawie:

- wielkości współczynnika GFR (nazywanym również przesączaniem kłębuszkowym lub klirensem kreatyniny),
- stopnia albuminurii (utruty białka z moczem)

Restrykcje żywieniowe zależą od stopnia wydolności nerek i się zwiększają, wraz ze spadkiem współczynnika przesączania kłębuszkowego (GFR).

Stadia współczynnika GFR – przesączanie kłębuszkowe ml/min/1,73 m²

Stadia GFR	Wysokość GFR	Nazwa opisowa
G1	≥ 90	Prawidłowe lub zwiększone GFR
G2	60 - 89	Niewielkie zmniejszenie GFR
G3a	45 - 59	Zmniejszenie GFR między niewielkim a umiarkowanym

G3b	30 - 44	Zmniejszenie GFR między umiarkowanym a ciężkim
G4	15 - 29	Ciężkie zmniejszenie GFR
G5	< 15	Schyłkowa niewydolność nerek

Źródło: <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.14.2>

W przewlekłej chorobie nerek przed dializą, najważniejszym zaleceniem dietetycznym jest ograniczenie białka. Ilość podawanego białka w diecie zmienia się podczas choroby, zmniejsza się również zawartość potasu, fosforu i sodu. Zalecane jest spożywanie ziemniaków oraz potraw na bazie ziemniaków i mąki ziemniaczanej np. knedle, ziemniaki faszerowane warzywami, pyzy, kluski śląskie, babki ziemniaczane, kopytka. Ilość białka w diecie przelicza się 1 kg masy ciała w zależności od stopnia GFR:

STADIUM GFR	GFR	Ilość białka na 1 kg masy ciała na dobę
G1 i G2	>60	1,0 g
G3 – G5	<60	0,8 – 0,6 g (2/3 białko zwierzęce)

Źródło: <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.14.2>

Obliczanie dobowej ilości białka:

Wybraną ilość białka z tabeli, należy pomnożyć przez swoją masę ciała z wyjątkiem:

- u pacjentów z prawidłową masą ciała oraz z niedoborem masy ciała, należy mnożyć przez aktualną masę ciała,
- u pacjentów z nadwagą i otyłych, należy mnożyć przez należną masę ciała.

Prawidłową masę ciała można obliczyć, korzystając ze wzoru Broca (wskaźnika wagi idealnej):

Waga idealna (WI) kg:

- wzrost – 100 (dla wzrostu 155-164 cm)

- wzrost - 105 (dla wzrostu 165 – 175 cm)
- wzrost - 110 (dla wzrostu 176 – 190 cm)

W związku z ograniczeniem ilości białka, należy zadbać o spożywanie białka pełnowartościowego, pochodzącego z produktów zwierzęcych. Źródłem energii w diecie powinny być węglowodany (50-60%) oraz tłuszcze (do 35 %).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA NISKOBIĄŁKOWA:

- Potrawy należy przyrządzać metodą: gotowania, duszenia, pieczenia;
- Do podprawiania stosuj zawiesinę z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu;
- Tłuszcze (masło, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany), dodawaj na surowo do gotowych potraw. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, unikaj smalcu, słoniny, boczków, tłustych serów – pleśniowych, żółtych. Wyeliminuj produkty wędzone, marynowane, wysokoprzetworzone : parówki, mielonki, salami, kiełbasy, kabanosy, pasztetową, konserwy mięsne, rybne, słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy)
- Ze względu na ograniczenie potasu w diecie wskazane jest wypłukiwanie potasu z warzyw i ziemniaków poprzez moczenie, odlewania wody w trakcie gotowania i nie wykorzystywanie wywarów;
- **Przy podwyższonym poziomie potasu należy ograniczyć spożycie następujących produktów:**
 - czekolada i wyroby czekoladowe, kakao, orzechy, suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), płatki zbożowe, suszone śliwki, figi, banany, owoce cytrusowe, awokado, grzyby, marchew, ziemniaki, pomidory, ketchup, koncentrat pomidorowy, warzywa liściaste, dynia, warzywa kapustne, brukselka, przyprawy: suszona pietruszka, bazylija, estragon, papryka w proszku.

Aby ograniczyć ilość potasu i sodu w diecie należy stosować tzw. podwójne gotowanie bez dodatku soli. Warzywa obrane i drobno pokrojone należy zalać dużą ilością wrzątku i moczyć przez 30 minut, następnie kilkakrotnie przepłukiwać i gotować do miękkości. W przypadku zwiększonego stężenia potasu nie zaleca się gotowania na parze lub w szybkowarze, taka obróbka wpływa na nieznaczne zmniejszenie zawartości potasu.

Przy prawidłowym stężeniu potasu nie ma potrzeby stosowania „podwójnego gotowania”, nie trzeba ograniczać spożycia surowych warzyw w diecie.

Przy wysokim stężeniu potasu we krwi może pojawić się:

- mrowienie w okolicy ust, dłoni, języka,
- spowolniona praca serca,
- zaburzenia rytmu serca, zawał,
- osłabienie mięśni – uczucie „miękkich nóg”

- **Ogranicz spożycie fosforu**, jest to pierwiastek powszechnie występujący we wszystkich rodzajach pożywienia. Niewydolne nerki tracą zdolność do sprawnego jego usuwania. Skutkiem nadmiaru fosforu w organizmie jest odwapnienie kości, osteoporoza, dlatego oprócz zażywania leków, należy ograniczyć produkty, będące jego bogatym źródłem:

- podroby, mięsa wysokoprzetworzone, tłusty nabiał (sery, żółte, topione, pleśniowe, bryndza), mleko w proszku, suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, ciecierzycy), wędliny (kabanosy, mielonka), pasztety drobiowe, żółtka jaj, mięso (indyk, kaczka), grzyby, słodkie napoje gazowane (zwłaszcza cola), kakao, czekolada, gotowe mieszanki przypraw, koncentraty zup, mięsa peklowane, warzywa przygotowane do bezpośredniego spożycia, w opakowaniu foliowym,

Czytaj etykiety, sprawdź, aby produkt nie zawierał dodatków fosforanowych tzn:

- kwasu fosforowego (symbol E-338),
- fosforanów sodu (symbol E- 339),
- fosforanów potasu (symbol E – 340),
- fosforanów wapnia (symbol E – 341),
- fosforanów magnezu (symbol E – 343),
- difosforanów (symbol E – 450),
- trifosforanów (symbol E – 451)
- polifosforanów (symbol E – 452)

Zawartość fosforu w mięsie można obniżyć, przez jego moczenie w zimnej wodzie około 1 godziny i gotowanie w wodzie.

- Zadbaj o odpowiednie nawodnienie, do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebuje około 2,5 litra płynów. Dobrze sięgać po wodę niskozmineralizowaną, źródlaną, słaby napar z herbaty (np. owocowa, rumiankowa, czarna). Ograniczenia w przyjmowaniu płynów, pojawia się w przypadku przewodnienia organizmu.
- Wyeliminuj alkohol z diety.
- Zrezygnuj z palenia papierosów.
- Zadbaj o umiarkowaną aktywność fizyczną np. spacer
- Kontroluj masę ciała.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, napoje owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej	Kakao, płynna czekolada, alkohol, kawa prawdziwa, słodkie napoje gazowane zawierające fosfor (np. cola)

		ilości płynów)	
PIECZYWO	Pieczyno pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo solone, razowe
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowe – warzywne, serowo – rybne, mięsno - jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, sery dojrzewające, żółte, topione, pleśniowe, typu „Fromage”, ser Feta
ZUPY I SOSY GORACE	Sosy łagodne, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion roślin strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami, sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
DODATKI DO ZUP	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaj na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy
MIĘSO, DRÓB, RYBY		Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela świeża	Wszystkie w większych ilościach tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, potrawy marynowane, wędzone
POTRAWY MIĘSNE I PÓLMIĘSNE	Budynie z mięsa, kasz, warzyw, risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami z mąki niskobiałkowej	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano – serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem
WARZYWA		Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki

		zielona, pomidor, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, cykoria, groszek zielony, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem	kiszzone, konserwowe, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, surowe
ZIEMIANKI	Gotowane, w postaci puree		Smażone: frytki, placki ziemniaczane
OWOCE		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, czereśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
DESERY	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (desery płynne wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy, desery z przeciwwskazanych owoców z czekoladą, orzechami, ciasta
PRZYPRAWY	Sok z cytryny, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia, cynamon	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, estragon, bazylika, tymianek, jarzynka (bez soli), vegeta (bez soli), ziele angielskie, liść laurowy	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe

*Źródło: Ciborowska H., Rudnicka A.: *Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka*, Wyd. Lek. PZWL, wyd. IV Warszawa 2014 r.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS W DIECIE NISKOBIAŁKOWEJ/2100 kcal/54 g białka

I ŚNIADANIE:

Herbata z cytryną – 250 ml, pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe (PKU) -100 g, masło – 15 g, ser twarogowy tłusty 50 g, koperek, miód 40 g, sałatka z rzodkiewki 50 g

II ŚNIADANIE: bułka niskobiałkowa , niskosodowa (PKU) – 50 g, margaryna miękka – 10 g,

sałatka jarzynowa (ziemniaki 50 g, pietruszka 15 g, seler 15 g, marchew 50 g, jabłko 20 g, natka pietruszki 1 łyżka, majonez – 1,5 łyżeczki)

OBIAD:

Zupa kminkowa z grzankami 300 ml (włoszczyzna 50 g, kminek 5 g, skrobia ziemniaczana – 5 g, śmietanka 50 g, pieczywo niskobiałkowe na grzanki – 2 kromki) ziemniaki 200 g, bitka wołowa (80 g mięso bez kości, przed duszeniem), olej rzepakowy 15 g, kalafior z bułką tartą (kalafior 100 g, olej 10 g, bułka tarta niskobiałkowa 10 g), kompot wiśniowy (wiśnie 100 g, cukier 10 g)

PODWIECZOREK:

Kisiel truskawkowy ze śmietanką 250 ml (truskawki 100 g, skrobia ziemniaczana 20 g cukier 1 łyżka, śmietanka 20 g)

KOLACJA:

Herbata miętowa – 250 ml, pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe (PKU) – 100 g z masłem (15 g), białko jaja – 30 g, dżem brzoskwiniowy wysokosłodzony 50 g

LITERATURA:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2014 r.
2. Spodaryk M i inni.: Żywnienie w chorobach nerek. Wyd. VI 2010 r.
3. Dr Pyszczuk B.: Dieta w chorobach nerek przed dializą. Wyd. PZWL wyd. I, Warszawa 2021 r.
4. Myśliwiec M., Drabczyk R.: Przewlekła choroba nerek:
<https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.14.2>

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk
Wydanie I, 9.04.2025 r.