

# DIETNÍ REŽIM

VÍTEJTE  
NA NAŠEM  
DIALYZAČNÍM  
STŘEDISKU



## PROČ POTŘEBUJI DODRŽOVAT SPECIÁLNÍ DIETU?

I když se pomocí dialýzy z těla odstraní mnoho odpadních látek, musíte být při stravování stále opatrní, abyste se vyhnuli zhoršení Vašeho zdravotního stavu v důsledku dietních chyb.

**CÍLEM DIETY JE OMEZENÍ HROMADĚNÍ NĚKTERÝCH ODPADNÍCH LÁTEK V TĚLE PŘI UDRŽENÍ OPTIMÁLNÍHO STAVU VÝŽIVY.**

Na každém dialyzačním středisku je sestra, nutriční koordinátorka, která Vám spolu s lékařem a Vaší primární (osobní) sestrou pomůže se změnami v dietním režimu a příjmu tekutin.

Doporučení jsou stanovena pro každého individuálně, dle výživových potřeb a zvyků. Rozhodující jsou výsledky krevních testů a aktuální hmotnost. Krevní odběry obvykle probíhají jednou za měsíc. Podle množství tvorby moče a váhových přírůstků mezi dialýzami se stanoví, kolik tekutin můžete každý den přijmout. O tom, jak hospodařit s Vaším příjmem tekutin, se dočtete v brožuře „Pitný režim“.



## BÍLKOVINY

Omezení bílkovin není při pravidelném dialyzačním léčení žádoucí. Naopak Vás budeme nabádat k mírnému zvýšení jejich příjmu ve stravě.

Bílkoviny jsou důležité pro růst, obnovu tkání a boj s infekcí. **Nejlepším zdrojem kvalitních bílkovin je libové maso (hovězí, telecí, vepřové...), mléčné výrobky s nižším obsahem fosforu (např. bílý jogurt, kefir, sýr Lučina, máslo) a vaječné bílky.**

Pokud z nějakého důvodu nemůžete přijímat dostatek bílkovin ve stravě, ošetřující lékař či sestra Vám poradí, kterými potravinovými doplňky je můžete dočasně nahradit.



## PROČ MUSÍM OMEZOVAT PŘÍJEM SODÍKU?

Sodík (Na) reguluje rovnováhu tekutin v organismu. Jeho příliš vysoká hladina v krvi přispívá k vysokému krevnímu tlaku a způsobuje větší žízeň, což Vás nutí více pít. Hlavním zdrojem sodíku je kuchyňská sůl, proto je nutné ji omezit. Bude Vám doporučeno nedosolovat již hotová uvařená jídla. Při samotné přípravě a vaření pokrmu používejte pouze malé množství soli. Pamatujte, jídlo čerstvě připravené doma obsahuje daleko méně soli než polotovary nebo strava připravovaná v jídelnách či restauracích.



## JAK UDRŽET SODÍK POD KONTROLOU?

Abyste udrželi příjem sodíku v mezích a pomohli tak zamezit hromadění tekutin, zkuste následující doporučení:

- Při vaření částečně nahradte sůl bylinkami (zelené natě) a neдрáždivým kořením.
- Čtěte informace o složení výrobku na etiketách a vybírejte si ty, které obsahují malé množství soli.
- Pokud se stravujete mimo domov, dejte si větší porci masa, normální porci přílohy (s výjimkou brambor, těch jen 1/2 porce) a zeleninu pouze jako oblohu. Omáčku nahradte čistou masovou šťávou. Požádejte obsluhu, aby při přípravě Vašeho jídla bylo použito pouze malé množství soli.
- Omezte konzumaci polotovarů a dochucených mražených jídel.
- Pokud máte jakékoliv dotazy, obraťte se na Vaši primární sestru nebo nutriční koordinátorku.



## DRASLÍK

Draslík je minerál, který se nachází především v ovoci, zelenině, luštěninách a výrobcích z nich vyrobených.

Pokud ledviny nepracují správně, draslík se nemůže dostatečně vyloučit močí a začne se hromadit v krvi. Příliš vysoká, nebo také příliš nízká hladina draslíku, negativně ovlivňuje funkci Vašeho srdce.

Vaše primární sestra, nutriční koordinátorka nebo lékař Vám poradí, které potraviny jsou pro Vás s ohledem na obsah draslíku nejvhodnější.

Je nutné dát si pozor na náhražky soli (NaCl), které draslík (KCl) obsahují.



## UŽÍVÁM VAZAČE FOSFÁTŮ, TAK PROČ SI MUSÍM DÁVAT POZOR NA FOSFOR VE STRAVĚ?

Fosfor (P) je minerál, který se nachází téměř ve všech potravinách. Je důležitý pro správné složení kostí. Zdravé ledviny přebytečný fosfor vyloučí, v opačném případě se hromadí v krvi a způsobuje trvalé poškození kostí. Jeho vysoká hladina se může projevovat svěděním kůže a podrážděním očí.

Pokud je Vaše hladina fosforu vysoká, musíte omezit příjem potravin, které ho obsahují (mléko a mléčné výrobky, ryby, ořechy, houby, mák, cola atd.). Lékař Vám také může předepsat tablety, které ho na sebe z přijaté potravy navážou a stolicí ho z těla vyloučí. Tyto léky se nazývají vazače fosfátů a užívají se současně s jídlem.



## VÁPNIK

Vápník (Ca) se nachází téměř ve všech potravinách, podobně jako fosfor. Je nepostradatelný pro zdravé kosti a svaly. V případě nízké hladiny vápníku v krvi Vám lékař doporučí užívání léků. V žádném případě však neužívejte doplňky stravy volně dostupné v lékárnách, které vápník zahrnují. Spolu s vápníkem totiž obsahují i další minerály a vitaminy, které Vašemu organismu mohou škodit.



## BARVIVA, KONZERVANTY, EMULGÁTORY A DALŠÍ PŘÍDATNÉ LÁTKY

Potraviny obsahují běžně výše zmíněné látky. Konzultujte s nutriční koordinátorkou na dialyzačním středisku jejich míru nebezpečnosti v případě Vašeho onemocnění.



## TAKŽE CO DÁLE?

Pokud jste v této brožurce našel/našla odpovědi na Vaše otázky, jsme rádi. Pokud Vám přece jen není něco úplně jasné, pamatujte si, že se u nás můžete vždy na cokoliv zeptat.

Připravili jsme pro Vás další brožury, které se zabývají následujícími tématy:

- Hemodialýza – stručný úvod
- Princip hemodialýzy
- Pitný režim
- Cévní přístupy
- Krevní výsledky
- Léky užívané při dialýze
- Kvalita života s dialýzou
- Transplantace ledvin

Doufáme, že Vám pomohou v dobré adaptaci na dialýzu.



B. Braun Avitum s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika  
Tel. +420-271 091 911 | Fax +420-271 091 912 | [www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz)

2017-03-10