

Osobama s bolešću bubrega često se preporučuje da ograniče unos proteina kako bi usporili smanjenje funkcije bubrega. Istraživanje je otkrilo da dugoročno pridržavanje popularne visokoproteinske dijete može oštetiti bubrege. Dok su preporuke za smanjenje unosa proteina u ishrani obično ograničene na osobe s umjerenom do teškom bolešću bubrega, manji unos proteina može biti koristan i za osobe s ranijim stadijima bolesti bubrega.

O proteinima

Svima nama su potrebni proteini u svakodnevnoj ishrani. Protein se koristi za izgradnju mišića, liječenje, borbu protiv infekcija i održavanje zdravlja. Potrebe za proteinima ovise o dobi, spolu i općem zdravstvenom stanju. Proteini dolaze iz životinjskih i biljnih izvora.

- **Izvori proteina životinjskog porijekla** sadrže sve esencijalne aminokiseline (gradivne blokove proteina). Izvori proteina životinjskog porijekla razlikuju se po količini masnoće, a masni komadi crvenog mesa, mliječni proizvodi od punomasnog mlijeka i žumanjci imaju najviše zasićenih masti (manje zdravih za srce). Riba, perad i mliječni proizvodi s niskim udjelom masnoće ili bez masnoće imaju najmanje zasićenih masti.

Možda ćete morati jesti manje porcije mesa i mliječnih proizvoda. Ovo će vam također pomoći da smanjite količinu fosfora u ishrani, jer se fosfor nalazi u mesu i mliječnim proizvodima.

- » **Meso, perad i riba:** kuhana porcija trebala bi biti oko 55 – 85 g (2 do 3 unce) ili otprilike veličine špila karata.
- » **Mliječni proizvodi:** porcija je ½ šolje mlijeka ili jogurta ili jedna kriška sira.



- **Izvori proteina biljnog porijekla** siromašni su jednom ili više esencijalnih aminokiselina. Izvori proteina biljnog porijekla uključuju grah, leću, orašaste plodove, maslac od kikirikija, sjemenke i cjelovite žitarice. Biljna ishrana može zadovoljiti sve vaše potrebe za proteinima uz pažljivo planiranje i konzumaciju raznovrsne biljne hrane. Još jedna prednost biljnih proteina je to što imaju nizak udio zasićenih masti i visok udio vlakana. Trebali biste nastaviti jesti biljne proteine. Porcija je:

- » ½ šolje kuhanog graha
- » ¼ šolje orašastih plodova
- » 1 kriška hljeba
- » ½ šolje kuhane riže ili rezanaca

Postoji mnogo dobrih izvora proteina za osobe koje ne jedu meso ili mliječne proizvode. Razgovarajte sa svojim dijetetičarom o tome kako da kombinirate biljne proteine kako biste bili sigurni da dobivate sve gradivne blokove koji su potrebni vašem tijelu.



Proteini i bolest bubrega

Proteini su potrebni za rast, održavanje i oporavak svih dijelova tijela. Kada tijelo razgrađuje i koristi proteine, stvara se otpadni proizvod koji se zove urea. Kada bubrezi ne funkcioniraju, urea se ne uklanja onako kako bi trebala, što dovodi do njenog nakupljanja u tijelu. Smanjenjem količine proteina, bubrezi imaju manje opterećenja, s manje uree za čišćenje.

Trebate proteine svaki dan kako biste zadovoljili potrebe svog tijela, ali ako imate bolest bubrega, vaše tijelo možda neće moći ukloniti sav otpad iz proteina u ishrani. Višak proteinskog otpada može se nakupiti u krvi te uzrokovati mučninu, gubitak apetita, slabost i promjene okusa.

Osobe s bolešću bubrega

STADIJI 1 – 4

OGRANIČITE UNOS PROTEINA



Što više proteinskog otpada treba ukloniti, to bubrezi moraju više raditi da bi ga se riješili. To može biti stresno za bubrege i dovesti do njihovog bržeg trošenja. Za osobe s bolešću bubrega koje nisu na dijalizi preporučuje se ishrana s manje proteina. Mnoga ispitivanja pokazuju da ograničavanje količine proteina i uključivanje više namirnica biljnog porijekla u ishranu može pomoći usporiti gubitak funkcije bubrega.



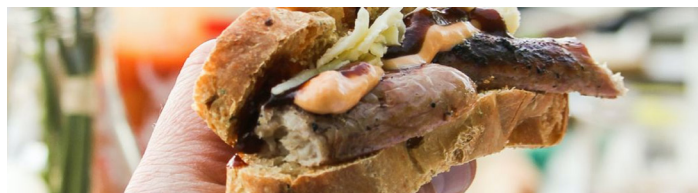
Osobe s bolešću bubrega

STADIJ 5

POVEĆAJTE UNOS PROTEINA



Nakon što osoba započne s dijalizom, potrebna je veća količina proteina u ishrani kako bi se održao nivo proteina u krvi i poboljšalo zdravlje. Dijaliza uklanja proteinski otpad iz krvi, tako da niskoproteinska ishrana više nije potrebna.



Tačna količina proteina koja vam je potrebna ovisi o veličini tijela, statusu uhranjenosti i vrsti bolesti bubrega. Budući da premalo proteina može dovesti do pothranjenosti u bilo kojem stadiju bolesti bubrega, pitajte ljekara o susretu s dijetetičarom za bubrege kako biste saznali koja je količina i vrsta proteina odgovarajuća za vas. Vaš zdravstveni radnik će pratiti rad vaših bubrega radi eventualnih promjena ishrane ili lijekova.

Obratite se fondaciji National Kidney Foundation (Nacionalna fondacija za bubrege) za više informacija

Besplatna linija za pomoć: **855.NKF.CARES** ili e-pošta: **nkfcares@kidney.org**