

LEDVIČNA DIETA PRI POVIŠANEM KALIJU

(Navodila za paciente)

1. Kaj je kalij (K)?

Kalij je vodotopen mineral, ki se nahaja v vseh živilih. Z normalno prehrano zaužijemo od 2000 do 6000 mg kalija/dan. Največ kalija je v sveži zelenjavi (normalno zaužijemo od 200g do 600g zelenjave/dan) in svežem sadju (zaužijemo od 100g do 200g/dan).

Pri bolnikih z okvarami ledvic se vnos kalija v prehrani omeji na 2000 mg/dan – kar pomeni 200g kuhane zelenjave in 1x svež pečkat sadež/dan.

V krvi je kalij elektrolit. V krvi je normalna vrednost kalija med 3,5 in 5,5 mmol/l in uravnava delovanje živcev in mišic.

Visok kalij v krvi / hiperkaliemija povzročča: mišično oslabeledost / paralizo z občutkom nemoči in motnjo srčnega ritma. Pri hudem zvišanju kalija, pa lahko pride brez posebnih opozorilnih znakov do zastoja srca.

Pomanjkanje kalija v krvi / hipokaliemija povzročča: mišično oslabeledost / paralizo s krči v mišicah in postopnim odpovedovanjem dihanja. Pojavijo se motnje srčnega ritma / aritmija. Pojavi se pri neješčih osebah, ki veliko bruhamo in imajo hude driske.

2. Kako omejiti vnos kalija s sadjem?


Priporoča se:

- 1 svež pečkat sadež na dan: jabolka ali hruška ali pomaranča
ali
- Od svežih drobnih sadežev s koščico - dva do tri plodove/dan: 2 figi ali 3 slive ali 2 kivija.
ali
- Od svežih velikih sadežev s koščico pa le polovica ploda/dan: ½ breskve ali ½ marelice ali ½ banane.
ali
- Od jagodičastega sadja - 10 do 15 jagod - odvisno od velikosti: grozdje, češnje, borovnice,...
- Lupinastih plodov ne priporočamo: orehov, lešnikov, mandeljnov,...
- Od kompotov priporočamo le suhi del brez tekočine.

Tabela 1: Sadje z izredno veliko vsebnostjo kalija - 400 mg in več

Sadje	Količina	
Črni ribez Dinja Grozdje, črno Marelice Rdeči ribez Ribezov sok	1 lonček 1 tanka rezina 15 jagod 3 plodovi 1 lonček 1 dcl	

Tabela 2: Razporeditev živila sadja po vsebnosti kalija

Nizka vsebnost kalija (100mg)	Zmerna vsebnost kalija (200mg)	Velika vsebnost kalija (300mg)
Borovnice ½ lončka Borovničev sok 1 dcl Breskev, nektar 1 dcl Grozdni nektar 1 dcl Hruškov nektar 1 dcl Jagodni nektar 1 dcl Marelični nektar 1 dcl Pomarančni nektar 1 dcl 	Ananas, konz., 2 rezini Ananasov sok 1 dcl Breskev, konz. 2 polovici Brusnice 1½ lončka Brusnični sok, 1 dcl Dateljni 2 kom Grenivka ½ drobne Hruška 1 kom Jabolko 1 kom Jabolčni sok 1 dcl Jagodni sok 1 dcl Kaki ½ ploda Kivi 1 plod Mandarina 1 plod Mango rezina Nektarina ½ ploda Pomaranča 1 drobna Pomarančni sok 1 dcl Ribezov nektar 1 dcl Rozine, 1 žlica	Ananas, rezine Banana ½ kom Breskev 1 polovička Breskov sok 1 dcl Češnjje 10 kom Fige 2 kom Granatno jabolko 1 lonček Grozdje, belo 1 lonček Kaki 1 kom Kivi 2 kom Kosmulje 1 lonček Lubenica, rezina Maline 1 lonček Murve 1 lonček Ringlo, 2 ploda Robide 1 lonček Slive 5-6 plodov Višnje 15 plodov

3. Kako omejiti vnos kalija zelenjavo?

Od sveže zelenjave se priporoča pest - 50g do 100g zelene solate/dan in čebulo (za prebavo), drugo zelenjavo je potrebno zrezati na drobne koščke in kuhati v dvojni vodi. Krompir je potrebno 1 dan prej namakati in omejiti na največ 2x tedensko.

Priporoča se kuhan korenček, bučke, cvetača, stročji fižol, por, kuhana in kisl repa in kuhano in kisl zelje.

Stročnice je potrebno omejiti ali izločiti iz jedilnika: fižol, leča, soja, čičerika,... Od kruha se priporoča bel ali koruzni kruh. Pri izbiri zelenjave upoštevajte naslednjo razpredelnico.

Tabela 3: Razporeditev živila/zelenjave po vsebnostih kalija. Če ni navedeno, je izbira zelenjave ½ lončka ali 1 desertna skodelica.

Nizka vsebnost kalija (100mg)	Zmerna vsebnost kalija (200mg)	Velika vsebnost kalija (300mg)
Alfa-alfa kalčki - 1 lonček Bambusovi vršički konz. Čebula, šalotka 1 lonček Grah, konzerviran 2 žlici Korenje, kuhano Koruza, mlada 2 žlici Kreša ½ lončka Kumare, kisle 3 kom Paprika, sveža 1 plod Paprika, kisl 2 polovici Por, kuhan Rdeča redkvice 5 kom Repa, kuhana Repa, kisl Stročji fižol Zelje, kuhano Zelje kisl	Artičoka ½ komada Beluši, kuhani 2 kom Berivka 100g Brokoli, svež, kuhan Cikorija Cvetača, brez zelenja Črna redkev 3 žlice Drobnijak, 3 žlice Endivija 50g Grah, zelen, mlad, 2 žlici Hren, 1 žlica Jajčevci Kitajsko zelje 1 lonček Kolerabica, kuhana Korenje, sveže Komarček Kumare, sveže, olupljene Mešana zelenjava Motovilec 50g Ohrovt, kuhan Paradižnik, 1 droben Por, svež Radič, rdeč 80g	Avokado 1/8 srednje Artičoke Blitva, ½ lončka Brstični ohrovt Jedilna buča Kitajsko zelje, sveže, 1 lonček Koleradica, sveža Koruza, storž - 1 srednje velik Krompir ½ srednje Ohrovt, kuhan ¾ lončka Paradižnikov koncentrat 1 žlica Paradižnikov sok, 1 dcl Pastinak Rabarbara Špinača, kuhana, ¼ lončka Šampinjon Zelena, stebelna Bučke 2 manjši

Nizka vsebnost kalija (100mg)	Zmerna vsebnost kalija (200mg)	Velika vsebnost kalija (300mg)
	Radič, zelen 50g Rdeča pesa, konzervirana Rdeča pesa, sok 1 dcl Regrat 50g Repa, sveža Rumena kolerabica Zelje, kuhano Zelena, gomolj	

4. Mleko in mlečni izdelki

So omejeni in se uporabljajo le kot zamenjava mesu: mocarela, skuta ali parmezan. Kot zamenjava mesu se priporoča tudi jajčni beljak, rumenjaki se izloči iz jedilnika ali omeji eden rumenjaka na tri dni. Probiotični jogurt je dovoljen eden na tri dni. Od mesa se priporoča vse kakovostno meso: brez drobovine, drobnih rib in konzerviranega mesa (vključno s hrenovkami, mortadelo in obarjenimi klobasami).

5. Od tekočine priporočamo pitje vode

Pitje limonade, negaziranih pijač, čaja ali nektar sokov, kjer je 50% sadnega deleža in 50% vode. Količino tekočine omejite na količino izločene vode v 24 urah, plus 500ml do 800ml odvisno od letnega časa in fizične aktivnosti.

S prehrano je potrebno omejiti vnos soli:

;;Z uživanjem živil brez soljenja vnesemo 1000 mg natrija, kar zadostuje za normalno delovanje organizma.;;

6. Literatura:

1. Bizijak M, Kovač D, Lindič J, in sod. Dieta za ledvične bolnike. Ljubljana: Domus, 1999
2. Lavrinc J. Načrtovanje prehrane za ledvične bolnike. Ljubljana: Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, 2005