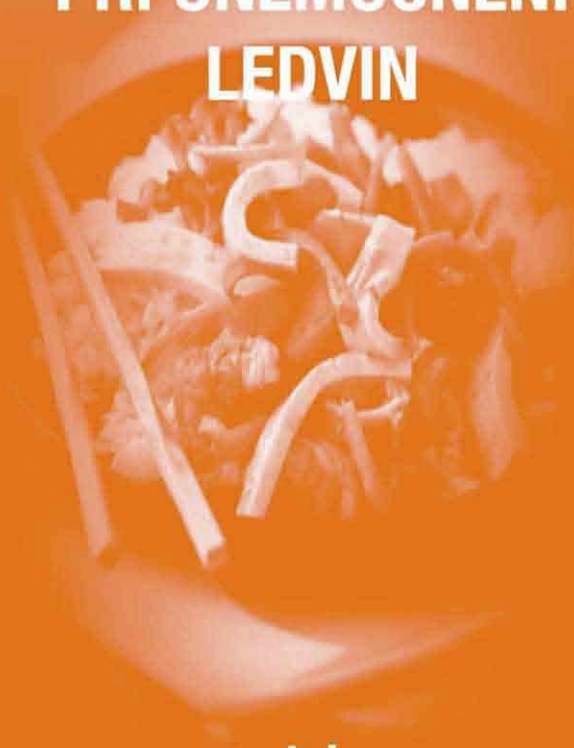




# CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O VÝŽIVĚ PŘI ONEMOCNĚNÍ LEDVIN



UNIVERZITNÍ  
ONKOLOGICKÉ  
CENTRUM  
BRNO

Úkolem ledvin je především tvorba moči, do které přecházejí odpadní látky z těla, které již nemohou být využity nebo jsou ve větším množství škodlivé.

Pokud je tato funkce porušena, mluvíme o snížené (nedostatečné) funkci ledvin, která může vyústit v akutní či chronické selhání.

Léčba nádorového onemocnění nebo nádorové onemocnění samo, může vést ke snížené funkci ledvin. Rozsah problému posoudí vždy lékař a rozhodne o vhodné dietě, která spočívá především v omezení bílkovin ve stravě.

### **Co mohu jíst, když mi lékař doporučil omezit bílkoviny?**

Dietu s omezením bílkovin popřípadě některých minerálních látek dodržujte vždy jen na doporučení lékaře, který své rozhodnutí udělá na základě vyšetření a laboratorních výsledků. Dialyzovaní pacienti se musí vždy řídit pokyny dialyzačního centra, kam docházejí.

Omezení bílkovin ve stravě neznamená, že vynecháte všechny živočišné potraviny. To by bylo chybou. Omezení bílkovin spočívá ve správném výběru popřípadě v omezení množství potravin s bílkovinami.

#### **Maso**

- Podáváme maximálně jednou denně. Porce doporučeného množství je asi 60g masa v syrovém stavu ( pro vaši představu je to po tepelné úpravě asi poloviční porce masa v závodní jídelně nebo restauraci).
- Při kuchyňské úpravě je vhodná kombinace se zeleninou i formou masových nákyků.
- Vhodné je drůbeží maso - kuře, krůta, slepice; králík, vepřové a hovězí maso.
- Uzeniny pro obsah velkého množství solí a koření nedoporučujeme

#### **Mléko a mléčné výrobky**

- Mléko nepodáváme jako samostatný nápoj, používáme je v omezeném množství nebo ředěné k výrobě pokrmů.
- Omezujeme i ostatní mléčné výrobky - šlehačku, jogurt, kefír, žervé, tavený sýr, eidam.
- Sýry s vysokým obsahem solí nedoporučujeme např. balkánský, ovčí, plísňové sýry.

## **Vejce**

- Jedno vejce nám může nahradit porci masa, vhodnější je ale pro přípravu pokrmů, do pečiva, sladkých a bezmasých jídel.

## **Příkrmy**

- Brambory - používáme různé úpravy (vaření, pečení, dušení, opékání), bramborové těsto připravujeme s menším množstvím mouky, kterou můžeme nahradit Solamylem nebo Maizenou.
- Rýže - vařená, dušená, vhodná je i jako samostatný sladký či slaný pokrm
- Těstoviny - snažíme se používat nízkobílkovinné těstoviny ve formě sladkého i slaného pokrmu, polomasitého slaného jídla

## **Pečivo a obiloviny**

- Kombinujeme nízkobílkovinné s běžným pečivem (chléb, rohlíky, vánočka, celozrnné pečivo).
- Množství běžného pečiva omezujeme a vybíráme vhodné druhy (vhodnější je chléb než rohlíky nebo vánočka).
- Mouku ve stravě omezujeme, při zahušťování pokrmů ji nahrazujeme Solamylem, Maizenou nebo nízkobílkovinnou moukou.
- Nízkobílkovinné směsi (mouku) nebo pečivo zakoupíte v prodejnách zdravé výživy.

## **Ovoce a zelenina**

- Není-li omezen příjem draslíku, zařazujeme všechny druhy.
- Při doporučení omezeného příjmu draslíku vybíráme vhodné druhy podle přiložené tabulky (vhodným druhem ovoce je např. jablko).
- Vyhýbáme se větší konzumaci meruněk, broskví, banánů, špenátu, reveni a sušenému ovoci.

## **Nápoje**

- Vhodné jsou bylinkové, ovocné čaje, čaj s mlékem, bílá káva nebo ovocné ředěné šťávy.
- Omezujeme nápoje s čokoládou a kakaem.
- Alkoholické nápoje, minerální vodu a kávu zařazujte jedině po poradě s lékařem.

## **Tuky**

- Volíme přednostně rostlinné oleje (slunečnicový, olivový), k namazání pečiva malé množství másla, rostlinné tuky typu Flóra, Rama apod.

## **Obecná doporučení**

- Dodržujte pitný režim doporučený lékařem. Vyhněte se alkoholu a kofeinu.
- Snažte se vyvarovat pikantním jídlům (např. s použitím kari, chilli, worcesteru, sójové omáčky, hořčice), slaným jídlům a nadměrnému množství bílkovin ve stravě.
- Obsah draslíku v zelenině a bramborách snížíme tím, že je nakrájíme nadrobno a vaříte ve velkém množství vody. Po uvaření vodu slijete a dále nepoužíváte. U kompotovaného ovoce ovocnou šťávu ředíte nebo nepoužíváte a nahradíte vodou.
- Pokrmy připravujte jen mírně solené.
- Při nákupu polotovarů sledujte tabulku s hodnotami soli a sodíku (Na).
- Při přípravě jídla používáme vaření, dušení, pečení, zapékání, opékání.
- Mírně slanou chuť zlepšujeme použitím nedráždivého, aromatického koření (kmín, majoránka, oregano, houbové koření) nebo zeleninou (petrželka, pažitka, celerová nať, kopr, křen, česnek...).
- Potravinám obsahujícím bílkoviny se snažte vyhýbat v nočních hodinách, abyste příliš nezatěžovali váš organizmus.

## **Několik receptů pro zpestření vašeho jídelníčku:**

### **Zeleninový karbenátek** - rozpis pro 2 porce

300g zeleninové mražené nebo chlazené směsi, 1 ks vejce, malé množství mléka, sůl, drcený kmín, 80g strouhanky, 20g cibule, 20g hladké mouky, olej.

Zeleninu uvaříme v osolené vodě, vidličkou namačkáme, přidáme ostatní suroviny. Směs dobře smícháme, tvoříme karbenátky, které vložíme do pekáče, podlijeme vodou a pečeme.

Vhodná příloha - bramborová kaše, brambory. Doplníme salátem nebo kompotem.

### **Plněné pečené brambory** - rozpis pro 2 porce

4 velké brambory, 1 velká cibule, 200g žampionů, 2 červené paprikové lusky, 1 zelený paprikový lusk, 2 lžíce slunečnicového oleje, 1 lžíce vegetariánského zeleninového vývaru (instantní prášek), 1 lžička másla na vymazání formy, 80g mozzarely, 2 lžíce zakysané smetany, 1 lžíce majoránky.

Brambory omyjeme a vaříme ve slupce ve vodě asi

12 minut. Potom je slijeme a necháme úplně vychladnout. Mezi tím oloupeme cibuli a nakrájíme na kolečka. Žampiony očistíme, omyjeme a nakrájíme na plátky. Papriky očistíme, omyjeme a nakrájíme na kostičky. Cibuli, žampiony, papriku orestujeme na oleji. Ochutíme vývarem a kořením oreganem. Předehřejeme troubu na 200°C. Brambory rozpůlíme podélně a z části vydlabeme lžící. Vydlabané půlky dáme do vymaštěné zapékačské formy a brambory naplníme částí zeleniny.

Sýr nakrájíme na kostičky nebo nastrouháme a nasypeme na náplň. Brambory zapečeme v troubě asi 1/4 hodiny. Zbylou zeleninu promícháme se zakysanou smetanou a podáváme spolu s bramborami.

Pokrm můžeme ozdobit lístky čerstvé majoránky.

**Hovězí plátek v alobalu** - rozpis pro 1 porci

60 g zadního libového hovězího masa, 50 g rýže, 30 g křenu, 5 g rostlinného oleje nebo Rama na vaření, sůl.

Na dostatečně velký kus alobalu potřený tukem položíme hodně rozklepaný plátek masa, osolíme. Naplníme předvařenou rýží ne (zcela měkkou), stočíme, zabalíme dobře do alobalu a dáme do trouby (nebo do remosky) péct. Před podáváním na talíři posypeme strouhaným křenem.

Přílohu nepodáváme - plátky jsou plněné rýží, pokrm doplníme zeleninovým salátem.

Závitky lze v letních měsících péct i na ohništi v horším popelu.

**Brokolicová polévka s houbami** - rozpis pro 4 porce

300g brokolice, 10g sušených nebo 100g čerstvých hub, 1 cibule, rostlinný olej, sůl, drcený kmín, 2 - 3 středně velké brambory, zelená petrželová nať.

Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno, zpěníme na oleji, přidáme nadrobno nakrájenou očištěnou brokolici (bez košťalové části) osmahneme. Zalijeme vodou, přidáme předem namočené sušené houby nebo na plátky nakrájené předem očištěné čerstvé houby. Mírně osolíme, ochutíme drceným kmínem a pod pokličkou vaříme na mírném ohni asi 15 minut. Občas promícháme. Potom vmícháme na hrubém struhadle nastrouhané očištěné oloupané brambory a uvaříme doměkka. Podáváme posypané zelenou petrželovou natí nasekanou nadrobno.

### **Rýžové kokosky** (moučník)

4 lžíce strouhaného kokosu, 1 šálek rýžové mouky, sůl, olej na smažení.

V malém množství vody rozvaříme kokos a s moukou a solí vypracujeme tužší těsto. Vyválíme malé placičky a pečeme na sucho nebo na oleji.

Autor: Danuše Hrbková,

vrchní sestra Odd. léčebné výživy FN Brno

MUDr. Milana Šachlová, CSc.,

Masarykův onkologický ústav

Odborná recenze: doc. MUDr. Miroslav Tomíška, CSc.,

Interní hematoonkologická klinika LF MU a FN Brno

Masarykův onkologický ústav

2005

Žlutý kopec 7

656 53 Brno

[www.mou.cz](http://www.mou.cz)

[www.prevencenadoru.cz](http://www.prevencenadoru.cz)

[educentrum@mou.cz](mailto:educentrum@mou.cz)

Financováno z projektu N/33 Ministerstva zdravotnictví ER.

