

INFORMACIJE IN DIETNA NAVODILA ZA UREJANJE KALIJA PRI LEDVIČNI OKVARI

Spletna stran: www.mc-sinigoj.si

Kalij in njegova vloga

Kalij je v telesu pomemben element, ki se vpleta v delovanje vseh celic v telesu.

Na koncentracijo kalija v krvi so najboljčutljivejše mišične in živčne celice ter celice električnega prevodnega sistema srca. Povišana vrednost kalija v krvi je zato življenjsko nevarna. V zdravem organizmu je zato koncentracija kalija v krvi zelo natančno uravnavana.

Vloga ledvic pri uravnavanju kalija

Ledvice so najpomembnejši organ, ki sodelujejo v uravnavanju koncentracije kalija v krvi.

Pri okvari ledvične funkcije prihaja do zmanjšane izločanja kalija s sečem in s tem do naraščanja koncentracije kalija v krvi ali hiperkalijemije. Do problema hiperkalijemije prihaja še posebno v najtežji stopnji ledvične okvare, ki jo imenujemo ledvična odpoved. Problem hiperkalijemije je pri kolnikih z ledvično okvaro pogostejši pri sladkornih bolnikih in pri bolnikih ki prejemajo zdravila iz skupine ACE inhibitorjev in ATII antagonistov.

POMEN IZBORA IN PRIPRAVE HRANIL

Zmanjšanje vnosa kalija s hrano lahko dosežemo z

- z ustreznim izborom hranil, ki vsebujejo manj kalija,
- s pravilno pripravo hranil, ki zmanjšajo vsebnost kalija v zaužiti hrani,
- z zdravili, ki zmanjšujejo absorpcijo že zaužitega kalija.

Živila z veliko vsebnostjo kalija

- suho sadje, orehi, mandeljni
- pečen krompir
- mesni ekstrakti
- mleko, jogurt, gosti siri
- čokolada, kakav
- drobovina, mesni izdelki (klobase, salame)
- stročnice, cvetača, brokoli, svež paradižnik in špinača
- banane, marelice, avokado
- gosti sadni sokovi

Živila z malo vsebnostjo kalija

- riž in testenine
- kuhano sadje in kuhana zelenjava
- maslo, margarina
- vse vrste kruha
- kompoti, marmelade, med

Splošna navodila za pripravo hrane za zmanjšanje vnosa kalija

- kuhajte v veliki količini vode.
- po kuhanju vodod zavržite.
- hrane ne pripravljajte v loncu pod pritiskom ali v mikrovalovni pečici.

Posebna dietna navodila za zmanjšanje vnosa kalija

- zmanjšajte vnos svežega sadja, zelenjave in sadnih sokov.
- predno spečete ali pocvrete krompir ga vedno namakajte za 10 min. v vreli vodi.
- krompir deloma ali v celoti nadomestite z rižem ali testeninami, ki vsebujejo bistveno manj kalija.
- uživanje mleka omejite na največ 2,5 dcl na dan.
- uživanje mesa omejite na 12 dkg na dan in to le 3x tedensko.