

Bolest bubrega Kontrola načinom života

Koja je funkcija bubrega?

Zdravi bubrezi služe kao filter i uklanjaju izlučine i otpadne tvari iz krvi. Naša se sva krv pumpa svuda po tijelu i filtrira se kroz bubrege preko 45 puta dnevno kako bi se odstranila potrebna količina otpadnih tvari i izlučevina.

Što se događa kada su bubrezi oštećeni?

Kada nam bubrezi ne funkcioniraju propisno, u tijelu se nakupe otpadne tvari i višak izlučevina. Višak otpadnih tvari u krvi može prouzročiti zamor, gubitak apetita, mučninu, svrab kože, grčeve u mišićima, malaksalost ili bol u zglobovima. Previše tekućine u tijelu može vam zadavati neudobnost i prouzročiti nadimanje trbuha, oticanje stopala, gležnjeva, ruka i lica i može dovesti do otežanog disanja, visokog krvnog tlaka i opterećenja srca.

Kako oštećenje bubrega utječe na ishranu?

Jedenjem odgovarajuće hrane može se pomoći u kontroli količine otpadnih tvari koje se nakupljaju u organizmu, te time smanjiti napor za bubrege. Pravilnom ishranom se također može usporiti oštećenje bubrega i u isto vrijeme pomoći vam u održavanju zdrave tjelesne težine i da se općenito bolje osjećate.



Ishrana

Vaše će se prehrambene potrebe mijenjati ovisno o tome kako uspješno budu funkcionirali vaši bubrezi, kao i o tome jeste li na hemodijalizi ili peritonealnoj dijalizi.

Važno je da redovito odlazite kod liječnika ili dijetetičara kako bi se najbolje vršila kontrola vaše bolesti. Nužna je redovita provjera krvi kako bi se vidjela količina otpadnih tvari, što je najbolji pokazatelj trebate li povećati ili smanjiti određene namirnice u svojoj ishrani.

O kojoj hrani trebam znati više kako bih kontrolirao/la bolest bubrega?

Da biste bolje kontrolirali količinu otpadnih tvari i izlučevina u tijelu, trebate se informirati u vezi:

- Bjelančevina
- Fosfata
- Kalija
- Natrija (Soli)
- Tekućina.



Bjelančevine

Organizam koristi bjelančevine za rast, zacjeljivanje i borbu protiv infekcija.

Najbolji izvor bjelančevina su meso, pileтина, riba, jaja i mliječni proizvodi.

Kada se hrana koja sadrži bjelančevine razlaže u tijelu, formira se otpadna tvar koja se zove urea. Ako jedete previše bjelančevina, može vam se povećati razina uree u krvi, što vam može prouzročiti neugodne simptome.

Međutim, ipak je važno da jedete dovoljno bjelančevina kako bi vaše tijelo održalo svoju mišićnu masu, spriječilo gubitak težine i omogućilo propisno zarastanje rana.

Da biste bili sigurni da uzimate pravilnu količinu bjelančevina, posavjetujte se sa svojim liječnikom ili dijetetičarem koliko vam je potrebno.

SAVJET: Uključite manje količine bjelančevina za svaki obrok, kao na primjer pahuljice od žitarica s mlijekom ili jogurtom za doručak, sendviče s mesom, piletinom, ribom ili jajima za ručak i meso, piletinu ili ribu za večeru.

□ Fosfati

Fosfati su minerali koji su potrebni organizmu. Međutim, previše fosfata u krvi može dovesti do slabljenja kostiju i otvrdnjavanja arterija.

Fosfati se nalaze u sljedećim namirnicama: mlijeku, mliječnim proizvodima, jajima, mesu, čokoladi, pšeničnoj kaši, napitcima od kole, oraščićima, sjemenkama i mahunarkama.

Budući da su neke od tih namirnica nužne za zdravu, uravnoteženu ishranu, vaš će vam dijetetičar savjetovati koju količinu trebate konzumirati svaki dan. Vaš vam liječnik isto tako može prepisati fosfatna veziva kao što su Caltrate ili Alutabs da ih uzimate uza svaki obrok tijekom dana. Te tablete sprječavaju fosfate da uđu u krv i pomažu da izađu iz tijela, a da ne uzrokuju oštećenje.



Kalij

Kalij je mineral koji je potreban za normalno funkcioniranje mišića. Kada bubrezi ne rade normalno, u krvi se nakupi kalij. Visoka razina kalija u tijelu može biti opasna, a u ekstremnim slučajevima ili kada je razina kalija vrlo visoka, može uzrokovati prestanak rada srca.

Kalij se nalazi u mnogim namirnicama, naročito u voću i povrću. Vrlo je važno da dobijete potrebnu količinu kalija iz hrane, tako da vam dijetetičar može savjetovati koliko trebate od izvjesnih namirnica svakodnevno uzimati u svojoj ishrani.

Hrana bogata kalijem

Da biste kontrolirali količinu otpadnih tvari i tekućina u organizmu, trebate se informirati o:

- Bananama, voću s košticama, custard apple, osušenom voću, voćnim kolačima, voćnim sokovima
- Krumpiru, sokovima od povrća, juhama od povrća, pastama, umacima i gustim juhama od rajčica
- Čipsu i vrućem prženom krumpiru
- Oraščićima i sjemenkama
- Pečenom grahu, mahunarkama
- Kokoa, čokoladi, karamelu, liquorice slatkišima, šećernom sirupu, kavi
- Lite Salt (soli smanjene slanoće), No Salt (nadamjescima soli)



Tekućine

Bubrezi su zaduženi za stvaranje mokraće iz tekućina u organizmu, i zato, kada su bubrezi oštećeni, u tijelu se nakupi višak tekućina. Zbog toga osobe s oštećenim bubrezima trebaju smanjiti unos tekućina u organizam. Vaš će vam liječnik savjetovati koliko tekućine možete popiti.

Ako vam je rečeno da smanjite unos tekućine u organizam, pijeње previše tekućine može vam prouzročiti probleme s krvnim tlakom, disanjem i radom srca. Imajte na umu da tekućina potječe također i iz sladoleda, kocki leda, slatke kreme, jogurta, juha, želea, umaka od pečenja kao i druge hrane koja se pretvori u tekućinu na sobnoj temperaturi.

Natrij

Neke osobe s oštećenim bubrezima trebaju ograničiti unos natrija (soli) u organizam, naročito osobe s ograničenim unosom tekućine. Vaš će vam liječnik reći ako trebate smanjiti sol u ishrani.

Natrija ima u većini pakirane hrane, hrane u limenkama ili koja se kupi usput (takeaway food), a dodaje se također i hrani koja se prerađuje. Druge namirnice koje sadrže natrij i koje morate ograničiti u svojoj ishrani uključuju:

- Meso i ribu u limenkama
- Šunku
- Slaninu (bacon)
- Mesne prerađevine
- Kobasice
- Smrznutu pohanu ribu ili piletinu
- Sir
- Krekere
- Kruh
- Špagete i povrće iz limenki
- Masline
- Umake i koncentrirane začine
- Smrznuta gotova jela
- Antacide
- Sportska pića.



Zdrava tjelesna težina i srce

Što još moram uzeti u obzir u svrhu kontrole bolesti bubrega?

Zdrava tjelesna težina

Da biste održali zdravu tjelesnu težinu i spriječili neishranjenost, pazite da dobijete dovoljno hranjivih sastojaka iz namirnica kako bi se vaš organizam opskrbio potrebnom energijom.

Redovita kontrola tjelesne težine pokazat će vam jedete li previše ili premalo. Nakupljena tekućina u tijelu može dovesti do kratkotrajnog variranja tjelesne težine od nekoliko kila, tako da je praćenje težine kroz duže vrijeme bolji pokazatelj vaše stvarne kilaže.

Ako primijetite da vam se apetit ili težina osjetno smanjuju, zatražite savjet od svog liječnika ili dijetetičara u vezi toga koja je hrana i prehrambena strategija najbolja za vas.

Zdravo srce

Da biste održali zdravo srce i spriječili visoku razinu kolesterola u krvi, smanjite konzumiranje hrane bogate zasićenim mastima kao što su maslac, kreme, slanina i koža na mesu, punomasni mliječni proizvodi i "takeaway" hrana.

Ako umjesto takve hrane budete trošili ulja od povrća kao što su kanolino i maslinovo ulje i redovito jeli ribu, to će vam pomoći u kontroli razine kolesterola u krvi.



Jedenje vani

Još uvijek možete uživati u zdravom društvenom životu koji uključuje povremeno uživanje u izlascima vani na ručak ili večeru. Ako znate na što obratiti pažnju kad naručujete s jelovnika i koju hranu trebate izbjegavati, to će vam pomoći da izaberete što je za vas najbolje.

Talijanska kuhinja:

- Izaberite tjesteninu s bijelim lukom, peršinom, maslacem ili maslinovim uljem. Umaci od rajčica mogu biti bogati kalijem, dok umaci od krema i sireva mogu imati visoku razinu natrija i fosfata.
- Kruh začinjjen bijelim lukom i biljem kao i prilog od salate lagano začinjene limunom i maslinovim uljem bit će dobar dodatak vašem obroku.

Kineska kuhinja:

- Izbjegavajte umake od soje, ostriga, crnog graha, kao i hoisin i Szechwan umake koji su bogati natrijem
- Izaberite jela bez umaka ili ih zamolite da koriste manje umaka pri spremanju jela
- Izaberite jednostavno kuhanu rižu, dinstano meso ili pripremljeno na pari i umake od šljiva, limuna, naranči i slatke i kisele umake koji možda sadrže manje natrija.

Takeaway hrana:

- Izbjegavajte unaprijed pripremljenu hranu poput hrenovki u kruščiću ili pita od mesa i umjesto toga izaberite jela po narudžbi. Možete izabrati jela kao što su:
 - Burger s pečenim mesnim odreskom bez umaka
 - Sandviči sa svježim mesom, piletinom ili jajem
 - Pohana riba sa začinom od limuna umjesto soli
 - Piletina s roštilja bez kože

Ideje za obroke

Može biti teško sve to objediniti i znati koju hranu izabrati ili smanjiti, tako da vam ovdje nudimo nekoliko jednostavnih ideja za obroke. Upamtite da vam dijetetičar može dati popis konkretnih namirnica koje biste trebali uključiti u svoju ishranu u skladu s vašim individualnim potrebama.

Doručak:

Pahuljice od pšenice , riže ili kukuruza s mlijekom smanjene masnoće.
Prepečeni bijeli kruh s jajima.

Ručak:

Sendvič od bijelog kruha s nemasnim mesom, jajima ili tunjevinom u vodi s izvora, majonezom sa smanjenom masnoćom, krastavcima, paprikom, celerom i mrkvom.

Večera:

Nemasno meso s tjesteninom ili rižom i povrćem kao što su zucchini, grašak, crveni luk, gljive, paprike, patlidžan, kukuruz iz limenke, zeleni grah i tikvice(squash)

Zakuske:

Jogurt od soje, voće poput svježih boba(berries), passionfruita, breskvi iz limenke, kruški ili jabuka, oblatne od vanile, kukuruzni čips sa smanjenom soli, bijela čokolada,sladoled sa smanjenom masnoćom, nezasoljeni krekeri, tost s medom ili pekmezom.



Savjeti za vježbanje

Odabirom pravilnih vrsta i količine hrane, možete si pomoći da se optimalno osjećate i u isto vrijeme održavate zdravu tjelesnu težinu. Za održavanje zdravog načina življenja također je važno da ostanete fizički aktivni. Vježbanjem možete povećati snagu i izdržljivost, spriječiti zamor i smanjiti napetost i depresiju.

Za optimalne rezultate preporuča se vježbanje umjerenim intenzitetom najmanje tri puta tjedno, ali se posavjetujte s liječnikom prije nego počnete s redovitim vježbanjem. Vaš vam liječnik ili dijetetičar može reći ako možda trebate nešto promijeniti u ishrani zbog povećane aktivnosti.

Ne biste smjeli vježbati ako:

- Imate visoku temperaturu ili ste bolesni, ako se osjećate slabo ili umorno
- Ste promijenili plan dijalize ili lijekove
- Ste previše pojeli
- Je vrijeme dosta vruće i sparno, osim ako ne vježbate u prostoriji s hlađenjem.



Savjeti za zdrav način života

Posao:

Kada ste zdravstveno stabilni, nemate razloga mijenjati svoju svakodnevnu rutinu, uključujući i posao. Time što ćete povesti računa o svom fizičkom i emocionalnom stanju pomoći će vam da se lakše nosite sa svakodnevnim aktivnostima. Pripremanje i planiranje jela kod kuće može vam pomoći da kontrolirate svoje prehrambene potrebe i odolite iskušenju da pojedete nešto što je najbolje izbjegavati.

Spolni život:

Bolest bubrega može prouzročiti fizičke i emocionalne promjene koje mogu utjecati na vaš spolni život. Fizičke promjene do kojih dolazi u tijelu kada su bubrezi oštećeni, kao i lijekovi koje možda uzimate mogu imati za posljedicu gubitak želje za seksom ili vam smanjiti spolnu sposobnost.

Osobe koje pate od bolesti bubrega mogu biti normalno spolno aktivni, međutim, ako ste u vezi toga zabrinuti, porazgovarajte sa svojim liječnikom. Druge stvari, kao što su zagrljaji, dodirivanje i poljupci, mogu pomoći da vi i vaš partner sačuvate osjećaj bliskosti.

Putovanje:

Kada planirate odlazak na putovanje, pazite da možete imati kontrolu nad stvarima poput ishrane i lijekova. Osobe koje su na dijalizi trebat će se pobrinuti da srede za dijalizu u mjestima gdje putuju. Ako sa sobom ponesete zalihu vama već poznatih namirnica za koje znate da ih možete uvrstiti u ishranu, to će vam pomoći da učinite bolji izbor za optimalnu kontrolu svoje bolesti.

SAVJET: Osjećaj zebnje ili depresije nije ništa neuobičajeno nakon što vam je utvrđena dijagnoza bolesti bubrega, pa stoga podijelite svoje osjećaje sa članovima obitelji, prijateljima ili svojim liječnikom ili dijetetičarem.

