



PREHRANA PRI KRONIČNI LEDVIČNI BOLEZNI

»PO POTI ZDRAVJA«

Bolnišnica Sežana se je kot vodilni partner projekta »Po poti zdravja« tudi v svojih strateških dokumentih zavezala, da bo ob celostni zdravstveni oskrbi razvijala kulturo varnosti in kakovosti za paciente, ki bo vključevala tudi kakovostno prehrano.

Način prehranjevanja posameznika lahko deluje kot dejavnik tveganja za njegovo zdravje, lahko pa tudi kot zaščita, s katero se pripomore k ohranjanju in izboljšanju zdravja ter posledično boljši kakovosti življenja. Zlasti številni starejši ne polagajo v času bolezni ali onemoglosti dovolj pozornosti uravnoteženi prehrani.

Z uravnoteženo prehrano se lahko prepreči prenizek vnos hranil, kar lahko vpliva na razvoj ali poslabšanje številnih bolezni. Enako pomembna je tudi za preprečitev prekomernega prehranjevanja.

V sklopu projekta »Po poti zdravja« predstavljamo prehranske smernice, s katerimi želimo posameznikom okrepiti vrednoto zdravja, zdravega načina prehranjevanja, povečati splošno osveščenost o zdravem prehranjevanju, zlasti pa v času bolezni in rehabilitacije. V proces zdravljenja pacientov se tako v bolnišnici vključuje tudi strokovno osebje s področja klinične prehrane.

Naj postane uživanje lokalne hrane naš vsakdanjik!

Bolnišnica Sežana

Po Poti zdravja



Pripravila: Nadja Righetti mag.dietet.

Recenzirala: Martina Dariš, dr. med., spec. interne medicine

VIRI:

1. W. Druml, N. Cano, E. Fiaccadori in V. Teplan. 2019. Nutritional support in renal disease, BASICS IN CLINICAL NUTRITION (ESPEN Blue book), Galen.
2. S. Escott-Stump. 2015. NUTRITION & DIAGNOSIS-RELATED CARE, Wolters Kluwer.
3. Nacionalni portal o hrani in prehrani. (2019). Fosfor. Pridobljeno 5.3.2020 s <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/minerali/fosfor>
4. Nacionalni portal o hrani in prehrani. (2019). Kalij. Pridobljeno 5.3.2020 s <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/minerali/kalij>
5. Nacionalni portal o hrani in prehrani. (2019). Natrij. Pridobljeno 5.3.2020 s <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/sol-in-natrij>
6. P. Kalliopi-Anna in Baschali A. 2017. Prepoznavanje in zdravljenje podhranjenosti pri ljudeh s kronično ledvično boleznijo. European dialysis and transplant nurses association.
7. H. Ramy M., L. Ghobry, O. Wassef, M. Rhee Connie in K. Kalantar-Zadeh. 2019. A practical approach to nutrition, protein-energy wasting, sarcopenia and cachexia in patients with chronic kidney disease. Karger.
8. B. Knap in J.Lavrinc. 2016. Prehrana in telesna vadba pri kronični ledvični bolezni. Ljubljana: Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije.
9. B. Knap in J.Lavrinc. 2020. Prehrana in telesna vadba pri kronični ledvični bolezni-prenovljena 3. izd. Ljubljana: Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije.

PREHRANSKE SMERNICE PRI KRONIČNI LEDVIČNI BOLEZNI

(1.-4. stopnje)

Kronična ledvična bolezen (KLB) je pomemben javnozdravstveni problem. Ima jo približno 10 % ljudi. KLB definira strukturna ali funkcijska nenormalnost ledvic, ki traja vsaj 3 mesece. Gre za večfaktorsko bolezen, najpogostejši vzroki so civilizacijske bolezni. Na prvem mestu je sladkorna bolezen tipa 2, sledi arterijska hipertenzija, avtoimuna obolenja ledvic- glomerulonefritis, dedne bolezni kot je policistična bolezen ledvic itd..., Bolniki s KLB imajo bistveno višje tveganje za srčno-žilna obolenja.

KLB se deli na 5 stopenj (tabela 1), ki jih definira hitrost glomerulne filtracije. Pri 1. in 2. stopnji gre za blago okvaro ledvic, pri 3. stopnji za zmerno, 4. stopnja predstavlja napredovalo okvaro, 5. stopnja pa pomeni končno ledvično odpoved pri kateri je potrebno začeti zdravljenje z eno izmed nadomestnih metod (hemodializo, peritonealno dializo, presaditvijo ledvice).

Tabela 1: stopnje ledvične okvare z oGF

STOPNJA KLB	oGF (ml/min/1,73m ²)
1	90 in več normalno delovanja, zelo majhna okvara
2	60-89 blaga okvara
3A	45-59 zmerna okvara
3B	30-44 zmerna do napredovala okvara
4	15-29 napredovala okvara
5	<15 ledvična odpoved

Velja za tiho bolezen, v tretji stopnji se začnejo pojavljati zapleti, kot so slabokrvnost, motnje v presnovi kalcija in fosfata in presnovna kislost.

V predializnem obdobju (1. - 4. stopnja KLB) lahko upočasnimo njeno napredovanje tudi z ustrezno prilagoditvijo življenjskega sloga. Tu so pomembni tako prehranski ukrepi kot tudi samo gibanje.

Prehrana pri KLB je pomemben terapevtski pristop. Kot najbolj uspešen ukrep se je izkazala omejitev beljakovin v prehrani, ki postane bolj rigorozna v napredovali 4. stopnji. Pomembna je tudi omejitev soli. KDIGO (Kidney Disease Improving Global Outcomes) smernice priporočajo prehranjevanje po načelih mediteranske diete. Teži se k temu, da postane prehranska terapija čim bolj prilagojena posamezniku in personalizirana, saj imajo ledvični bolniki še druge sočasne bolezni.

Pereč problem postane prehranski status v napredovalih fazah (4. in 5. stopnja - predializno obdobje). Takrat se poveča koncentracija fosfata v krvi, pojavi se presnovna kislost, pojavijo se še uremični znaki, kar se kaže kot inapetenca, kovinski okus v ustih, utrujenost, srbenje, motnje kognicije in zadrževanje vode v telesu. Posledično pride do PEW (protein energy wasting) - beljakovinske energijske podhranjenosti, bolnik izgubi

mišično in maščobno maso. V tem obdobju mora biti prehranska podpora še posebej intenzivna. V predializnem obdobju mora tako bolnik paziti še na vnos tekočine, da ne pride do tekočinske preobremenitve, vnos fosfatov in kalija. Glede na klinično stanje se v terapijo lahko predpiše zdravila za odvajanje vode (diuretiki), vezalce fosfata in vezalce kalija, ki delujejo v prebavnem traktu. Odsvetujemo ultraprocesirano prehrano, ki je izredno bogata s fosfatom pa tudi z dodatki, ki vsebujejo kalij.

Bolnike v vseh fazah spodbudimo k telesni aktivnosti. Priporočeno je vaditi vsaj 5× tedensko po 30 minut, kombiniramo aerobno in anaerobno vadbo, ki je pomembna za moč. V kolikor imamo bolnika, ki je kadilec ga motiviramo, da z razvado preneha.

PREHRANSKE SMERNICE ZA KLB (1-4. STOPNJA)

- **Energija: minimalno 35 kcal (147 kJ)/kg telesne mase/dan**, starejši od 60 let pa **30 – 35 kcal (126 – 147 kJ)/kg telesne mase/dan** za aktivne in ne ležeče bolnike. Potrebe po energiji se lahko spreminjajo tudi glede na telesno sestavo in telesne aktivnosti posameznika ter pridružene bolezni.

Zadosten energijski vnos je izrednega pomena za preprečevanje neželene izgube telesne mase in ohranjanja le te. Živila lahko po potrebi energijsko obogatimo z maščobami (hladno stiskana rastlinska olja, maslo..), koruznim škrobom, sladkorjem in drugimi nadomestki sladkorja (med, marmelada).

Če je zadosten energijski vnos s hrano zelo težko doseči, se priporoča uživanje oralnih prehranskih dopolnil (OPD) prilagojenih za ledvične bolnike. Uživanje OPD se priporoča vsem prehransko ogroženim in podhranjenim ledvičnim bolnikom. Te lahko nefrolog predpiše tudi na recept.

- **Ogljikovi hidrati:** prb. 55 % dnevnega energijskega vnosa. Odstotek povečamo, ko omejimo vnos beljakovin (pod 0,8 g/kg/telesne mase/dan).

- **Prehranske vlaknine: 30 – 35 g/dan.**

- **Maščobe:** največ 30 % dnevnega energijskega vnosa. Priporoča se popolnoma izključiti transmaščobne kisline (hidrogenirane maščobe in olja, ob cvrtju ali pečenju, industrijski piškoti, krekerji, slano in sladko pecivo, pite, torte, jušni koncentrani ipd.) in omejiti, na manj kot 10 % dnevnega vnosa, nasičene maščobne kisline (svinjska mast, bombažno, bučno, konopljino, palmino, kokosovo, ribje, sojino in sončnično olje ipd.).

- **Beljakovine: 0.6 – 0.8 g/kg telesne mase/dan.** Vsaj 50 % vseh beljakovin, ki jih zaužijemo, naj bodo **visoke biološke vrednosti (poglej Tabelo 2)**. Potrebe po beljakovinah za posameznika določi zdravnik.

V primeru slabšanja ledvične funkcije se za maksimalno ohranitev le te priporoča spodnjo mejo vnosa beljakovin – 0,6 g/kg telesne mase/dan.

Potrebe po beljakovinah so lahko višje v primeru energijsko-beljakovinske podhra-

njenosti ali pridruženih drugih kronično-vnetnih bolezni, takrat so lahko potrebe tudi do 1,2 g/kg telesne mase/dan.

Tabela 2: beljakovinska živila visoke biološke vrednosti, ki vsebujejo 10g beljakovin

MESO, RIBE, JAJCA	Količina surovega živila	Vrednosti fosforja (P) in kalija (K) miligramih
Piščančje prsi, brez kože in kosti	45 g ali 1 ženska dlan tankega zrezka	P: 109 K: 176
Piščančja bedra, brez kože in kosti	55 g ali ½ ženske dlani	P: 106 K: 183
Puranje prsi, brez kože in kosti	45 g ali 1 ženska dlan tankega zrezka	P: 108 K: 167
Puranja bedra, brez kože in kosti	55 g ali ½ ženske dlani	P: 100 K: 172
Svinjska ribica	45 g ali 1 ženska dlan tankega zrezka	P: 78 K: 157
Svinjski zrezki iz stegen	45 g ali 1 ženska dlan tankega zrezka	P: 77 K: 131
Govedina, zunanje stegno	45 g ali ½ ženske dlani	P: 92 K: 155
Govedina, hrbet/ledja	45 g ali ½ ženske dlani	P: 88 K: 159
Oslič	60 g ali 1 ženska dlan fileja	P: 85 K: 176
Tuna v oljčnem olju	60 g ali ¾ konzerve	P: 176 K: 149
Brancin	55 g ali 1 ženska dlan fileja	P: 106 K: 141
Losos	50 g ali ½ ženske dlani fileja	P: 120 K: 181
Skuša	50 g ali 1 ženska dlan fileja	P: 122 K: 190
Jajce (celo)	80 g (brez lupin) ali 2 manjši jajci	P: 153 K: 107
Jajce, beljak	90 g ali beljaki 3-eh srednje velikih jajc	P: 19 K: 138

MLEČNI IZDELKI	Količina živila	Vrednosti fosforja (P) in kalija (K) miligramih
Sir Trapist	40 g ali 2x dolžina palca, 1 cm debelo	P: 136 K: 27
Sir Gauda	40 g ali 2x dolžina palca, 1 cm debelo	P: 177 K: 30
Skuta z 20% mlečne maščobe	60 g ali 2 jedilni žlici	P: 132 K: 70
Skuta z 10% mlečne maščobe	80 g ali 3-4 jedilne žlice	P: 128 K: 76
Zrnati (cottage) sir	80 g ali 3-4 jedilne žlice	P: 120 K: 67

RASTLINSKI IZDELKI	Količina živila	Vrednosti fosforja (P) in kalija (K) miligramih
Sojin jogurt	300 g ali 250 ml	P: 114 K: 141
Mehak tofu/sojin sir	150 g ali ¾ pakirane kocke	P: 138 K: 180



Tako izgleda porcija dlani (označeno s črtkano črtico).

- Svetuje se peka lastnega kruha, pic in ostalih pekovskih izdelkov (kupljeni pekovski izdelki lahko vsebujejo veliko soli in nasičenih maščob) in odsvetuje se uporaba že vnaprej pripravljene in predelane hrane, saj prav tako vsebuje veliko natrija. Svetuje se tudi peka domačih sladic z malo ali brez pecilnega praška. Omejuje se prehranjevanje v restavracijah, saj je tamkajšnja hrana običajno močno osoljena.
- Izogibamo se slanim prigrizkom (slani krekerji, čips, smoki, slane palčke in podobno) zaradi visoke vsebnosti soli.
- Hrano ne dosoljujemo oziroma jo zgolj minimalno dosolimo. Upoštevati moramo, da je sol dodana že skoraj v vseh živilih, saj služi kot dober konzervans, poleg tega, da poudari okus hrane. Da ne presegamo vnosa soli, si okus hrane popestrimo z različnimi začimbami v zmernih količinah (origano, majaron, peteršilj, poper...). Odsvetovani so začimbni pripravki z mešanico soli (npr. jušne kocke, dodatek jedem z zelenjavo – »vegeta«...).
- V pomoč pri izbiri živil je lahko branje deklaracij na živilih. Živila, ki vsebujejo več kot 1,5 g soli na 100 g živila niso najbolj primerna izbira. Primernejša živila so tista z vsebnostjo okrog 0,3 g soli na 100 g živila.
- V kolikor Vam je zdravnik omejil vnos kalija je potrebna previdnost pri izbiri oziroma količini nekatere zelenjave in sadja. Vsebnost kalija iz krompirja in druge zelenjave zmanjšamo tako, da jo olupimo, narežemo na majhne koščke in več ur namakamo v veliki posodi z vodo. Pred kuhanjem vodo odlijemo in jo nadomestimo s svežo. Vsebnost kalija v sadju in zelenjavi znižujemo s kuhanjem v velikih količinah vode. Sicer se izogibamo uživanju večje količine živila ali večjega števila živil bogatega z kalijem oziroma dnevno zaužijemo zmerno količino enega živila z višjo vsebnostjo kalija.
- Pri KLB zelo pogosto lahko pride do pomanjkanja vitaminov B-kompleksa, železa, vitamina D in C. Primanjkljaj je potrebno najprej potrditi z laboratorijskimi preiskavami in nato ga ustrezno nadomeščati. »Na pamet« nadomeščanje ni priporočeno.
- Možna je omejitev tekočin glede na priporočilo zdravnika – odvisno od stopnje ledvične okvare. Pretirani visoki tekočinski vnosi so odsvetovani.

OMEJITEV VNOSA KALIJA, FOSFORJA IN NATRIJA

Ob pojavu že prvih znakov slabšanja ledvične funkcije zmanjšamo prehranski vnos natrija na 5 do 6 g soli na dan (le z nekaj rezinami kruha zaužijemo že polovico priporočene-ga vnosa). Ob poslabšanju ledvične funkcije in na priporočilo zdravnika se priporoča še strožjo omejitev od 3 do 4 g soli (1,2 do 1,5 mg natrija) na dan.

Omejitev kalija, fosforja v prehrani odredi zdravnik v primeru povišanih vrednosti v serumu, sicer omejitev ni potrebna. V začetni fazi zmanjšamo vnos fosforja že z omejitvijo vnosa beljakovin.

Živila z visokimi deleži kalija in fosfata so opredeljena v tabeli 3.

Priporočene vrednosti:

- **Fosfor: 600 – 1000 mg/dan** oz. vrednosti v serumu 0,8 – 1,6 mmol/l.
- **Kalij: 1500 – 2000 mg/dan** oz. vrednosti v serumu 3,8-5,6 mmol/l.
- **Natrij: 1.2 – 2 g/dan (Sol: do 5 g/dan)** oz. vrednosti v krvni plazmi 134-145 mmol/l. Vnos natrija je v veliki meri sorazmeren vnosu soli, zato govorimo tudi o priporočenem dnevnem vnosu soli.

Tabela 3: seznam živil z visokimi deleži kalija in fosfatov

Živila z visoko vsebnostjo kalija (povprečne porcije)	Živila z visoko vsebnostjo fosfatov
<p>ŠKROBNA IN DRUGA ŽIVILA: banana čips, goji jagode, kostanj, krompir, lupinasto sadje (orehi, lešniki, mandlji, ...), sladki krompir, kakav marcipan, čokolada. <i>Mleko in suhe stročnice.</i></p> <p>ZELENJAVA: blitva, brokoli, brstični ohrovt, buče, sveža cvetača, kitajsko zelje, koleraba, ohrovt, paradižnik, pastinak, rdeča pesa, redkev, regrat, rukola, sveža špinača.</p> <p>SADJE: banana, češnje, marelice, suhe marelice, melona, ribez, kivi.</p> <p><i>Pri omejitvi omejimo uživanje živil iz skupine škrobnatih in drugih živil na največ eno porcijo na teden ter živil z visoko vsebnostjo kalija na eno prehransko enoto (majhna porcija) na dan.</i></p>	<p>ŠKROBNATA ŽIVILA: polnozrnata moka, rjavi in divji riž, kruh in podobni izdelki s semeni.</p> <p>MLEKO IN MLEČNI IZDELKI: mleko in fermentirani mlečni izdelki (topljeni siri, industrijsko pripravljen grški jogurt, jogurt, kefir ...), kondenzirano mleko, mandljev napitek, nekatere vrste sojinega napitka.</p> <p>Sadje: oreščki</p> <p>Zelenjava: stročnice, gobe, mlad grah.</p> <p>Meso: mesni izdelki (hrenovke, safalade, mesni sir, obarjene klobase, večina salam kot so prešana šunka, pizza šunka, mesni narezek, drobovina, sardine in drobne ribe.</p> <p>Maščobe: /</p> <p>Pijača: kremni napitki, pivo, čokoladni napitki, kokakola ipd., instant napitki ipd.</p> <p>Sladkor in sladice: čokolada, kakav, marcipan, keksi in biskviti z nadevom in oblivom, s pecilnim praškom, rulade.</p>

Živila z nizko do zmerno vsebnostjo kalija (povprečne porcije)	Živila z nižjo vsebnostjo fosforja
<p>ZELENJAVA: artičoka, sveži beluši, cvetača, čebula, endivija, mlad grah, kuhano kitajsko zelje, sveže korenje, mlada koruza, solata kristalka, ledenka, kumarice, sveža paprika, por, radič, repa, kislja repa in zelje, stročji fižol, rdeče zelje.</p> <p>SADJE: ananas, avokado, borovnice, brusnice, datlji, grenivka, grozdje, hruška, jabolko, jagode, kaki, klementine, kosmulje, liči, lubenica, maline, mandarina, mango, papaja, pomaranča, slive, višnje.</p> <p><i>Priporočila se največ dve prehranski enoti sadja (majhna porcija) na dan, medtem pa do šest prehranskih enot zelenjave.</i></p>	<p>Škrobnata živila: bela pšenična moka, riž, koruza, bel in polbel pšenični, ovseni in koruzni kruh, pšenični in koruzni zdrob, testenine, kus kus, prosena in ajdova kaša, pekovsko pecivo iz bele pšenične moke.</p> <p>Mleko in mlečni izdelki: kislja smetana, sladka smetana, nekatere vrste sojinega napitka</p> <p>Sadje: vse razen oreškov</p> <p>Zelenjava: vse</p> <p>Meso: sveže ali zamrznjeno meso in perutnina, sveži ali zamrznjeni ribji fileji, lignji, hobotnica, pršut, vampi</p> <p>Maščobe: olja, maslo, mast, margarina</p> <p>Pijača: sadni sokovi, voda z okusom, žitna kava, čaj, naravna limonada in pomarančni sok,</p> <p>Sladkor in sladice: med, marmelada, džem, večina bombonov, doma pripravljene piškoti in peciva brez obliva in nadeva</p>
<p style="text-align: center;">KALIJEVI ADITIVI</p> <p>Konzervansi: E202, E224, E252.</p> <p>Antioksidanti in regulatorji kislosti: E332, E336.</p> <p>Stabilizatorji, emulgatorji in gostila: E402, E450, E451.</p> <p>Ojačevalci okusa: E622, E628, E632.</p> <p><i>(To so predvsem predpripravljene jedi, praški za prelive, omakah, konzerviranem mesu in mesninam, nadevane testenine, želeji, sadni in zelenjavni koncentracije, topljeni sir, margarina ipd.)</i></p>	<p style="text-align: center;">FOSFATNI ADITIVI</p> <p>Antioksidanti in stabilizatorji: E335, E336, E337, E339, E340, E341, E343.</p> <p>Emulgatorji: E442, E450, E40a, E540, E541, E542, E544, E545</p> <p>Ojačevalci okusa, gostila: E627, E631, E627, E631, E1412, E1414, E1442.</p> <p><i>(To so predvsem: topljeni siri, sirne torte, industrijsko pripravljene jogurt, hrenovke, safalade, mesni siri, obarjene klobase, prešana šunka, pica šunka, klobase ipd., mesni narezek, napolitanke, industrijsko pripravljene keksi s kremnimi in maslnimi nadevi ali oblivi, kremne rezine, rulade ipd., razne gazirane pijače, instant napitki.)</i></p>
<p>Zelo pomembno je branje deklaracij živil.</p>	

Tabela 4: Tabela priporočenih in odsvetovanih živil


SKUPINE	PRIPOROČENO	ODSVETOVANO	OMEJENO
PIJAČE	Voda; manj sladki kompoti; vse vrste nesladkanih čajev; sadni in zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja.	Gazirane in sladke pijače; alkohol.	Kava; pravi čaji.
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	Delno posneto mleko in vsi mlečni izdelki.	Vsi pikantni, zreli in mastni siri; topljeni sir; sir s plesnijo.	Mleko in vsi polnomastni mlečni izdelki.
RASTLINSKI NAPITKI IN IZDELKI	Rastlinski napitki brez dodanega sladkorja. Rastlinski izdelki (sojin, rižev ali kokos jogurt).		
ZELENJAVA	Vsa zelenjava, če ni omejitvev kalija in fosforja. Zelenjava, ki ni naštetja v stolpcu »odsvetovano« (npr. kumare, paprika, solata ledenka in kristalka); kuhana zelenjava (npr.: korenje, bučke, buča, jajčevci, beluši, paprika, cvetača, kumare, rumena koleraba, stročji fižol). <i>Priporočeno predhodno namakanje zelenjave.</i>		<i>V primeru omejitve kalija posebna pažnja pri špinači, ohrovту; krompirju, paradižniku in izdelki iz paradižnika, druga temnozelena listnata zelenjava, fižol...</i>
SADJE IN SADNI PRIPRAVKI	Pažnja pri količini sadja pri osebah z omejitvijo kalija.		Sladki kompoti; <i>V primeru omejitve kalija posebna pažnja pri bananah; kiviju; meloni; marelicah; rdečemu grozdju; črnemu ribezu; mangu, rozinah; suhih figah; suhih marelicah.</i>
MESO IN MESNI IZDELKI	Vse vrste pustnega mesa, brez vidne maščobe in kože; pusti mestni izdelki.	Mastno in ocvrto meso; koža in drobovina; suhomesnati in konzervirani izdelki (salame, hrenovke, paštete, narezki); pečenice in krvavice.	Šunka; piščančje prsi v ovoju; puranje prsi; kuhan pršut.
RIBE	Vse vrste rib (skuša, brancin, orada, sardela, losos in postrv).	Ocvrte ribe; ribja pašteta, predelani izdelki iz rib z večjo vsebnostjo soli	<i>V primeru prehranske omejitve fosfatov previdnost pri količini rib, izključiti kosti rib (sardele).</i>

SKUPINE	PRIPOROČENO	ODSVETOVANO	OMEJENO
MESNI NADOMESTKI	Sojini koščki; tofu; seitan.	Vegetarijanska hrenovka; vegetarijanska pašteta; vegetarijanski namaz in humus; sojin polpet.	
JAJCA	Trdo kuhano jajce; vmešana jajca; jajčna omleta; pečeno jajce na minimalnih količinah maščobe oz. brez; jajca kot dodatek jedem.	Toplotno neobdelana jajca; jajčne majoneze.	Na maščobi pečena jajca. Omejitev uživanja rumenjaka (<i>fosfat</i>).
MAŠČOBE IN ZABELE	Repično; olivno; sončnično olje; margarina.	Loj; majoneza; kokosova in palmina maščoba; zaseka.	Maslo; smetana; svinjska maščoba.
ŠKROBNA ŽIVILA	KRUH: neslan kruh in pekovsko pecivo. ŽITA IN ŽITNI IZDELKI: vse vrste testenin, riž, pšenični in koruzni zdrob, prosena kaša, ajdova kaša, kuskus, ovseni kosmiči, otroške žitne kaše.	KROMPIR: pražen in cvrt kruh in krompirjevi svaljki. ŽITA IN ŽITNI IZDELKI: muesli. OSTALO: sirov burek, skutini štruklji, skutini cmoki, kruhovi cmoki.	KROMPIR: kuhan, pire, pečen (2x/teden). KRUH: bel in koruzni kruh in pekovski izdelki. OSTALO: leča; kostanj.
JUHE IN ENOLONČNICE	Vse juhe in enolončnice sestavljene iz priporočenih jedi, ki so delno posnete in brez prežganja.	Vse pikantne, mastne in močno začinjene juhe; jušni koncentradi.	
SLADKOR IN SLADKA ŽIVILA, PECIVO IN SLADICE	Peciva in sladice domače pripravljene na osnovi priporočenih živil. Sladki namazi brez (dodanega) sladkorja ali z manj sladkorja. Manjše količine.	Temna čokolada; kakav.	Narastki; biskviti; kremne sladice; pekovske pecivo; piškoti -čokoladni; potice; zavitki; pekovsko pecivo; sladki namazi. <i>Predvsem kupljene oz. industrijsko predelane sladice.</i>
ZAČIMBE IN ZELIŠČA	Nepikantne, nepekoče začimbe in zelišča.	Pikantne, pekoče začimbe (čili, pekoča paprika ipd.); koncentradi, pripravki z natrijevim glutaminatom, jušne kocke	Začimbne mešanice s soljo
SEMENA IN OREŠČKI	/	Praženi in soljeni oreščki in semena.	<i>Paziti pri zaužiti količini le teh ob omejitvi fosfatov.</i>

Tabela 5: Primer jedilnika pri omejitvi beljakovin 0,6 g/kg telesne mase z KLB 4 st., za bolnika starega 60 let, težkega približno 80 kg, 185 cm visok.

ZAJTRK	<ul style="list-style-type: none"> - 60 g pšeničnega zdroba - 2 dcl riževega napitka s kalcijem - 50 g borovnic - 30 g sladke smetane - 25 g medu 	<p>E: 565 kcal B: 9 g; K: 231 mg; P: 137 mg; Na: 92 mg</p>
DOPOLDANSKA MALICA	<ul style="list-style-type: none"> - 40 g grisinov - 30 g namaza iz čičerike (humus) - 15 g oljčnega olja - 180 g hrušk iz kompota (brez naliva) 	<p>E: 510 kcal B: 7 g; K: 269 mg; P: 108 mg; Na: 381 mg</p>
KOSILO	<p>Rižota z zelenjavo in tuno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 80 g surovega belega riža za rižoto - 60 g jajčevca - 50 g graha in korenja iz pločevinke - 50 g čebule - 40 g tune v olju - 2 kosa belega kruha (50 g) - 10 g oljčnega olja <p>Ščep soli, poper, paprika v prahu, peteršilj.</p> <p>Solata:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 g svežih kumaric - 30 g koruze iz pločevinke - 20 g oljčnega olja Ščep soli 	<p>E: 936 kcal B: 20 g; K: 703 mg; P: 379 mg; Na: 1,14 g</p>
POPOLDANSKA MALICA	<ul style="list-style-type: none"> - 180 g jabolčne čežane - 30 g sladke smetane - 15 g sladkorja 	<p>E: 334 kcal B: 1,5 g; K: 233 mg; P: 46 mg; Na: 30 mg</p>
VEČERJA	<p>Omleta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 večje jajce (80 g brez lupine) - 60 g rdeče paprike - 20 g oljčnega olja - 30 g beli ali koruzni kruh - 30 g kislja smetana - poper 	<p>E: 437 kcal B: 14 g; K: 327 mg; P: 229 mg; Na: 255 mg</p>
SKUPAJ		<p>E: 2782 kcal B: 52,5 g; K: 1,76 g; P: 901 mg; Na: 1,9 g; Prehranske vlaknine: 25 g</p>

web: www.lokalno-zdravo.si
e-mail: popotizdravja@bsezana.si
gsm: +386 40 814 909
+386 51 331 233

 Po poti zdravja

Izdala: Bolnišnica Sežana; Tisk: Tiskarna Mljač; Naklada: 500 kos; Sežana, junij 2022



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje