



# Próteinskert fæði

## Fræðsluefni fyrir einstaklinga með skerta nýrnastarfsemi








Prótein er helsta byggingarefni líkamans. Nauðsynlegt er að borða nægilega mikið af próteinríkri fæðu til að viðhalda vöðvum og vefjum og vinna á sýkingum.

Líkaminn losar sig við niðurbrotsefni próteina um nýrun. Ef nýrnastarfsemi er skert getur of mikil neysla próteina aukið álag á nýrun og valdið frekari skerðingu á starfseminni. Því þarf oft að takmarka neyslu próteina í fæðunni og miðað er við ástand nýrna, líkamsstærð og þyngd þegar skammtastærðir eru metnar.

Helstu próteingjafar fæðunnar eru fiskur, kjöt, egg, mjólkurvörur, baunir og hnetur.

Til að draga úr álagi á nýrun gæti meiri neysla á plöntumiðuðu fæði verið góður kostur. Með plöntumiðuðu fæði er átt við að borða mikið af grænmeti, ávöxtum, berjum, ertum, baunum og öðrum mat úr jurtaríkinu.

## Nokkur ráð til að draga úr próteini í fæðu:

	Borðið/dreikið	Borðið hóflega	Borðið sjaldan
Mjólk og mjólkurvörur 	Jurtadrykki* Matreiðslurjóma (blandaðan til helminga með vatni til að nota sem drykk)	Mjólk, sojammjólk, súrmjólk og jógúrtvörur - ekki meira en 1,5 dl á dag	Skyr
Álegg 	Grænmeti Ávexti Marmelaði og sultu	Ost, egg, kjöt- eða fiskálegg (á aðra hverja brauðsneið til að minnka próteinneyslu)	
Kornvörur 	Trefjaríkar tegundir af brauði og morgunkorni	Sykraðar tegundir	Tegundir sem innihalda hnetur eða möndlur
Kjöt, fiskur, egg og baunir 	Eina heita máltíð á dag	Kjöt, fisk og egg skv. ráðleggingum næringarfræðings um skammtastærðir	
Kex, kökur og sætindi 			Tegundir sem innihalda mikið af eggjum, hnetum, möndlum Mjólkursúkkulaði
Drykkir 	Vatn Kaffi Te	Svaladrykkir Gosdrykkir	Kóladrykkir
Fitugjafar 	Mjúka fitu við matargerð Sólblóma og ólífusmjör til að smyrja með Matarolíu	Harða fitu Smjör, smjörva Smjörlíki Feitar mjólkurvörur	

**\*Jurtadrykkir**

Ef notaður er jurtadrykkur/jurtamjólk (hrís, möndlu, hafra, soja) í stað kúamjólkur verður að skoða vel lýsingu á innihaldi drykkjarins með tilliti til próteins. Kúamjólk inniheldur alltaf sama magn af orku- og næringarefnum en jurtadrykkir eru mjög misjafnir milli framleiðenda. Þeir innihalda mismunandi magn af orkuefnum og aukefni sem geta skipt miklu máli ef starfsemi nýrna er skert.

**Nokkur atriði sem er mikilvægt að hafa í huga við val á tegund af jurtadrykk:**

- Skoða næringargildi og velja tegund sem inniheldur minna prótein en mjólk (3-4 g/100 g).
- Skoða innihaldslýsingu og gæta þess að ekki séu aukefni í drykknum sem innihalda fosfór, kalíum, salt og önnur óæskileg aukefni.
- Skoða reglulega næringargildi og innihaldslýsingar því vinnsluáferðir breytast og það getur breytt innihaldi drykkja frá sama framleiðanda.

**Líkamsþyngd**

Þegar nýrnastarfsemi skerðist getur matarlyst minnkað svo líkamsþyngd tapast. Óæskilegt er að léttast undir kjörþyngd og því er mælt með því að breyta mataræði með því að borða orkumeira fæði. Gott er að orkubæta fæðu daglega og auka þannig líkur á því að viðhalda líkamsþyngd.

**Nokkur ráð til að orkubæta fæðu:**

- Bæta fitugjöfum við matinn svo sem matarolíu út á salat, fisk og kjöt, rjóma út á grauta, súpur og eftirrætti, sósur með majonesi í samlokur eða út á fisk og kjöt.
- Nota næringardrykki með minna próteini sem sérstaklega eru framleiddir fyrir einstaklinga með skerta nýrnastarfsemi sem fást í apótekum.
- Borða brauðsneið með smjöri sem viðbót með aðalrétti.
- Borða eftirrætt eins og ávaxtagraut, ávexti, niðursoðna ávexti, sætabrauð, köku, súpu eða graut soðinn í próteinskertum jurtadrykk eða matreiðslurjóma og vatni.

### Helstu lykilatriði

- Vandíð val á fæðutegundum sem innihalda prótein.
- Skoðið innihaldslýsingar og veljið ferskar fæðutegundir.
- Fylgið ráðleggingum næringarfræðings um skammtastærðir próteinríkra fæðutegunda.
- Ráðfærið ykkur við næringarfræðing um val og kaup á næringardrykkjum.

### Til minnis: