

Patient information

Dieta pro pacienty podstupující peritoneální dialýzu

Léčebné postupy – Oddělení výživy a dietetiky

Jméno:

Datum:

Dietetik:

Úvod**Co je selhání ledvin?**

Selhání ledvin je stav, při kterém vaše ledviny nemohou vykonávat své normální funkce. Tento stav způsobuje hromadění tekutin a odpadních látek v těle a může vést k nekontrolovanému krevnímu tlaku a anémii. Peritoneální dialýza je jednou z možností léčby lidí se selháním ledvin.

Co je peritoneální dialýza?

Peritoneální dialýza znamená zavedení dialyzační tekutiny do dutiny břišní. Tenká vrstva kůže, která obklopuje vaše orgány (známá jako pobřišnice), funguje jako filtr a umožňuje, aby byly z vaší krve odstraněny odpadní látky. Nemůže fungovat tak účinně jako lidská ledvina, a proto budete muset dodržovat dietu.

Proč je dieta důležitá?

Konzumace správných potravin a dodržování pokynů uvedených v tomto dietním listu pomůže zamezit hromadění odpadních látek. Stravovací omezení jsou pro každou osobu individuální a závisí na vaší aktuální funkci ledvin, stravovacích návycích a krevních výsledcích. Váš dietetik vám poskytne instrukce dle vašich individuálních stravovacích potřeb.

Jaké jsou hlavní zásady diety?

- Jezte běžná, vyvážená jídla a zajistěte dostatečný příjem bílkovin.
- Snažte se omezit sůl.
- Udržujte příjem stanoveného množství tekutin.
- Snažte se vyhýbat potravinám s vysokým obsahem fosfátů.
- Užívejte správně fosfátová pojiva.
- Snažte se jíst dostatek vlákniny.
- Snažte se udržovat si zdravou váhu.

Tento dietní list vysvětluje, jak tyto hlavní zásady splnit.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou nezbytnou součástí zdravé a vyvážené stravy. Jsou důležité pro růst a pomáhají s obnovou všech tělesných tkání. Při peritoneální dialýze dochází v dialyzačním roztoku ke ztrátě malého množství bílkovin, takže vaše potřeba bílkovin je vyšší. Proto je nutný jejich dostatečný příjem.

Doporučuje se, abyste do své stravy každý den přidali alespoň dvě porce bílkovin. Velikost jedné porce je přibližně 85–100 g, tj. jedno kuřecí prso, dvě jehněčí kotlety, jedno rybí filé, dva plátky pečeného masa.

Potraviny bohaté na bílkoviny

- Maso – hovězí, vepřové, jehněčí, kuřecí, krůtí (čerstvé nebo zmrazené).
- Ryby – bílé ryby (např. treska obecná, treska jednoskvrnná), tuňák (čerstvý nebo konzervovaný ve vodě).
- Mléko, vejce, sýr – (tyto potraviny mají také vysoký obsah fosfátů a bude nutné je omezit; viz část o stanovených množstvích diety).
- Vegetariánské produkty – Quorn (vegetariánská varianta mletého masa), texturovaný rostlinný protein (TVP).

Poznámka: Stále byste se měli snažit vyhnout zpracovanému masu a uzeným/konzervovaným rybám ve slaném nálevu, abyste omezili příjem soli.

Sůl

Příliš mnoho soli ve vaší stravě může způsobit žízeň, vysoký krevní tlak a hromadění tekutin v těle.

Tipy pro snížení příjmu soli:

- Do hotového jídla nepřidávejte sůl (např. stolní sůl, kamenná sůl a mořská sůl). Při vaření můžete přidat špetku soli. Jako ochucovadlo používejte bylinky, koření, česnek a citron (pro další nápady viz následující část).
- Používejte méně zpracovaných/hotových potravin a pokrmů, např. dehydrované pokrmy, hotová jídla a balené směsi.
- Omezte zpracované a uzené maso nebo ryby. Pokud je to možné, zvolte čerstvé/zmrazené nebo pečené maso.
- Omezte slané pochutiny, jako jsou brambůrky, solené ořechy a solené sušenky.
- Hotové omáčky (např. sojová omáčka, rajčatová omáčka, španělská omáčka) a látky zvýrazňující chuť (např. bujón, granulovaná omáčka) můžete používat střídmě.
- Omezte potraviny konzervované ve slaném nálevu (slaná voda). Místo toho hledejte potraviny konzervované v pramenité vodě nebo oleji.
- Zvolte čerstvou nebo zmrazenou zeleninu nebo zeleninu konzervovanou ve vodě.

- Nepřekračujte týdenní dávku sýru 100 gramů.
- Vyhýbejte se náhražkám soli. Náhražky soli mají vysoký obsah draslíku, a proto nemusí být vhodné.

Označování obsahu soli na potravinách

Prohlížejte výživové údaje

Pravidelná kontrola výživových údajů na etiketách potravin vám pomůže vybrat produkt s nižším obsahem soli. Sůl se na etiketách potravin často uvádí jako sodík (6 g soli odpovídá 2,5 g sodíku).

Výživové údaje		
Typické hodnoty (podle spotřeby)	na 100g	porce
Energie	541 kJ / 128 kcal	2011 kJ / 476 kcal
Bílkoviny	4,9 g	18,2 g
Uhlohydráty	20,8 g	77,4 g
z toho cukry	1,5 g	5,6 g
Tuky	2,8 g	10,4 g
z toho nasycené	2,3 g	8,6 g
Vláknina	2,1 g	7,8 g
Sodík	0,1 g	0,5 g
Ekvivalent soli	0,3 g	1,3 g

Podívejte se na výživové údaje na 100 g produktu

Podívejte se na množství soli nebo sodíku

Zkontrolujte štítek a podívejte se, kolik soli/sodíku je v potravině na 100 g produktu. Tento údaj poté porovnejte s touto tabulkou, která uvádí, co je „malé“, „přiměřené“ nebo „velké“ množství soli/sodíku na 100 g produktu.

	Malé (Ize konzumovat bez omezení)	Přiměřené (Ize konzumovat příležitostně)	Velké (snažte se vyvarovat)
Sodík (na 100 g)	0,1	0,3	0,6
Sůl (na 100 g)	0,25	0,75	1,5

Pokud štítek uvádí, že výrobek obsahuje „stopové“ množství sodíku nebo soli, znamená to, že má minimální množství, a můžete jej konzumovat.

Tekutiny

Vaše ledviny řídí množství tekutin v těle. Když vaše ledviny nefungují na plno, nemůžete se zbavit přijatých tekutin stejně účinně jako dříve.

Příliš mnoho tekutin v těle může zapříčinit:

- nekontrolovaný krevní tlak;
- oteklé nohy a chodidla;
- dušnost způsobenou tekutinou na plicích (plicní edém);
- zvýšenou zátěž na srdce.

Překročení dávky přijatých tekutin může zhoršit příznaky související s dialýzou. Pro odstranění této přebytečné tekutiny může být zapotřebí použití vaků se silnějším dialyzačním roztokem.

Jaké je moje stanovené množství tekutin, které mohu přijmout?

Vaše denní stanovené množství je **750 ml, k němuž přičtete množství moči, kterou vyloučíte za 24 hodin**. Pokud například za 24 hodin vyloučíte 400 ml moči, můžete vypít 750 ml plus 400 ml, což je celkem 1 150 ml denně.

Množství, které můžete vypít, závisí na objemu vyloučené moči a může se změnit, pokud se váš objem vyloučené moči sníží.

Co se započítává do tohoto množství tekutin?

Všechny nápoje přijaté během celého dne (čaj, džus, mléko, šumivé nápoje, nutriční drinky) včetně vody, kterou používáte k zapití tablet.

Do tohoto množství by se měly započítat rovněž tekutiny obsažené v potravinách (mléko v cereáliích, výpek z masa, polévka).

Existují nějaké tipy, které mi pomohou dodržovat stanovené množství tekutin?

- Rozdělte si dávky do celého dne.
- K zahnání žízně cucejte kostku ledu, bonbón, plátek citronu nebo žvýkejte žvýkačku.
- Aby vás přátelé a rodina nepobízeli k dalšímu pití, informujte je, že můžete vypít pouze určité množství.
- Používejte menší skleničky a šálky.
- Pijte pouze v případě, že máte žízeň a ne proto, abyste drželi krok s ostatními.
- Nápoje pijte po malých doušcích.
- Pravidelně si čistěte zuby a osvěžujte ústa použitím ústní vody bez alkoholu.
- Snažte se nepít během jídla, pijte mezi jídly.
- Příjem tekutin můžete sledovat pomocí fitness aplikací ve svém smartphonu nebo tabletu.
- Jestliže máte pocit suchých úst, mohou vám pomoci umělé sliny nebo gely, které jsou k dostání na lékařský předpis.

Praktické odměrky a množství

Běžný šálek	200 ml
Běžný hrnek	300 ml
Nemocniční sklenice	200 ml
Plastový kelímek (z automatu)	150 ml
Pinta	600 ml
½ pinta	300 ml
Jedna kostka ledu	20 ml
Plechovka šumivého nápoje	330 ml
Jedna polévková lžíce	15 ml
Jedna dezertní lžíce	10 ml
Jedna čajová lžička	5 ml
Mléko na cereáliích	100 ml
Běžná porce polévky	200 ml

Pro snadnější odměřování doma doporučujeme změřit objem hrnků a šálků, které pravidelně používáte.

Můj domácí hrnek	
Moje domácí sklenice	
Můj domácí šálek	

Abyste mohli sledovat, kolik tekutin můžete vypít v průběhu dne, nalijte si do džbánu vodu v množství své stanovené dávky. Pokaždé, když se napijete, vylijte ze džbánu stejné množství vody. Podle zbývajcí vody ve džbánu uvidíte, kolik tekutin ještě můžete vypít.

Fosfáty

Co jsou to fosfáty?

Fosfáty jsou minerály nacházející se v potravinách, které jíme. Jsou zapotřebí ve vyváženém množství pro zachování silných a zdravých kostí.

Proč mám v krvi vysoké množství fosfátů?

Když ledviny nepracují správně, tělo v krvi zadržuje velké množství fosfátů.

Proč je správná hladina fosfátů v krvi důležitá?

Příliš vysoká hladina fosfátů v krvi způsobuje ztrátu vápníku z kostí. To může mít za následek křehké kosti a zablokování tepen, což může vést k srdečním onemocněním.

Mezi příznaky vysoké hladiny fosfátů v krvi patří svědění kůže a očí, bolest svalů a bolest kostí.

Co mohu udělat pro udržení správné hladiny?

Je nutné dodržovat dietu s nízkým obsahem fosfátů a užívat léky zvané fosfátová pojiva.

Fosfátová pojiva

Co jsou to fosfátová pojiva?

Jedná se o tablety, které pomáhají snižovat hladinu fosfátů. Nejčastěji používaná fosfátová pojiva jsou uvedena v tabulce na následující stránce.

Jak fungují?

Pokud jsou užívány ve správný čas, jak je uvedeno v tabulce, vážou se v žaludku s fosfáty obsaženými v potravinách. Tím zabrání proniknutí fosfátů do vašeho krevního oběhu, takže se hladiny fosfátů v krvi udržují na nižší úrovni.

Léčivo	Užívání	Způsob užití
Calcichew (uhličitan vápenatý)	Bezprostředně před jídlem.	Tablety důkladně rozžvýkejte.
Phosex (octan vápenatý)	Bezprostředně před jídlem.	Tablety polykejte celé.
Renagel (sevelamer hydrochlorid)	Bezprostředně před jídlem nebo během jídla.	Tablety polykejte celé.
Renvela – tablety (sevelamer uhličitan)	Bezprostředně před jídlem nebo během jídla.	Tablety polykejte celé.
Renvela – prášek (sevelamer uhličitan)	Bezprostředně před jídlem nebo během jídla.	Rozpusťte v 60 ml vody.
Fosrenol – tablety (uhličitan lanthanitý)	Během jídla nebo bezprostředně po jídle.	Tablety důkladně rozžvýkejte.
Fosrenol – prášek (uhličitan lanthanitý)	Během jídla nebo bezprostředně po jídle.	Smíchejte s měkkým jídlem.
Renacet (octan vápenatý)	Během jídla nebo bezprostředně po jídle.	Tablety polykejte celé.
Osvaren (octan vápenatý a uhličitan hořečnatý)	Užívejte s jídlem.	Tablety polykejte celé.
Velphro (ferri oxidum saccharatum)	Užívejte s jídlem.	Tablety důkladně rozžvýkejte.

Důležité body

- Pokud jíte mimo domov, mějte u sebe vždy zásobu fosfátových poživ.
- Vždy užívejte přesně předepsanou dávku.
- Fosfátová pojiva se nesmí užívat bez jídla.
- Užíváte-li tablety železa nebo tyroxinu, užíjte je s rozmezím dvou hodin od fosfátových poživ.
- Pokud máte potíže s užíváním poživ, kontaktujte svého lékaře, dietetika, lékárníka nebo zdravotní sestru a prodiskutujte vhodnou alternativu.

Fosfátové přísady

Při dietě s nízkým obsahem fosfátů je důležité znát skryté zdroje fosfátů v potravinách, jako jsou fosfatové přísady.

Co jsou to fosfatové přísady?

Fosfatové přísady jsou chemikálie, které se přidávají do mnoha zpracovaných potravin během jejich výroby. Mezi tyto potraviny patří zpracované maso, např. šunka, slanina a párky, kuřecí maso, zpracované sýry, šumivé nápoje, např. Cola, instantní pudinky, dortové směsi a instantní omáčky.

Fosfatové přísady výrazně zvyšují příjem fosfátů. Je to proto, že je vaše tělo vstřebává snadněji ve srovnání s fosfáty, které se přirozeně vyskytují v potravinách.

Jak zjistím, které potraviny obsahují fosfatové přísady?

U zpracovaných potravin je důležité kontrolovat štítky. Seznam složek na etiketě uvádí přísady podle názvu nebo podle jejich čísla E. Snažte se omezovat potraviny, které v seznamu složek obsahují slova fosfát nebo kyselina fosforečná, včetně pyrofosfátu, polyfosfátu a fosforečnanu sodného. Množství fosfatových přísad se liší v závislosti na značce.

Jak mohu snížit příjem fosfatových přísad?

- Přečtěte si etikety na potravinách, abyste mohli produkty porovnat, a pokud je to možné, zvolte ty, které neobsahují fosfatové přísady.
- V seznamu složek hledejte „FOS“, např. kyselinu fosforečnou.
- Pokuste se vyhýbat zpracovaným potravinám a vybrat si čerstvé, nezpracované potraviny s nižším obsahem fosfátů.

Běžné fosfatové přísady jsou:

- E 338 kyselina fosforečná
- E 339 fosforečnany sodné
- E 340 fosforečnany draselné
- E 341 kalcium fosfát
- E 343 fosforečnany hořečnaté
- E 450 difosfáty
- E 451 trifosfáty
- E 452 polyfosfáty
- E 541 fosforečnany sodno-hlinité

Draslík

Možná vám bylo doporučeno, abyste před peritoneální dialýzou omezili příjem draslíku. Po provedení peritoneální dialýzy není vždy nutné pokračovat v tomto omezení. Naším cílem je udržovat hladiny draslíku v krvi mezi 3,5–5,3 mmol/l. Váš dietetik a tým provádějící peritoneální dialýzu budou sledovat vaše hladiny v krvi a v případě potřeby vás poučí ohledně složení stravy.

Vláknina

Proč je vláknina v mé stravě důležitá?

Zvýšení příjmu vlákniny ve stravě může pomoci s pravidelným vyprazdňováním a pomáhat jako prevence zácpy.

Proč je zácpa problémem?

Při zácpě se může stát, že dialyzační roztok nebude zcela odveden, což má za následek špatné vyčištění odpadních látek.

Jak mohu zvýšit příjem vlákniny?

Následující potraviny jsou bohaté na vlákninu a měly by být pravidelně součástí vaší stravy:

- Celozrnný, sýpkový nebo bílý chléb s vysokým obsahem vlákniny.
- Cereálie s vysokým obsahem vlákniny (např. Weetabix, Shreddies, Shredded wheat).
- Celozrnné těstoviny.
- Hnědá rýže.
- Celozrnné sušenky a kreky (např. Digestives, Hobnobs, Ryvita).
- Ovoce (čerstvé, zmrazené, konzervované nebo dušené) a zelenina (čerstvá nebo zmrazená).

Váha

Ovlivní dialýza mou váhu?

Některé z vašich peritoneálních dialyzačních roztoků budou obsahovat glukózu, druh cukru. Pokud máte cukrovku, může to zvýšit hladinu cukru v krvi. Glukóza rovněž dodává další kalorie, které mohou přispívat k nežádoucímu přírůstku na váze.

Níže jsou uvedeny užitečné rady ke snížení příjmu cukrů a tuků:

- Namísto cukru vyzkoušejte umělé sladidlo (např. Canderel, Hermesetes, Sweetex).
- Namísto běžných nápojů zvolte nízkokalorické, bez přidaného cukru nebo zcela bez cukru.
- Vyzkoušejte džemy a marmelády se sníženým množstvím cukru.
- Vybírejte dezerty s nízkým obsahem cukru nebo bez cukru (např. želé bez cukru, domácí dezerty s použitím sladidel).
- Vybírejte mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku (např. polotučné nebo odstředěné mléko).
- Máslo nebo margarín používejte střídavě. Jako alternativu vyzkoušejte pomazánky s nízkým obsahem tuku.
- Vybírejte libové kousky masa a před vařením z něj odstraňte viditelný tuk.
- Namísto smažení nebo pečení s použitím tuku upravujte pokrm na grilu, v páře, pečením s použitím fólie, vařením nebo v mikrovlnné troubě.
- Vyvarujte se potravin s vysokým obsahem tuků, jako jsou dorty, pečivo, smetana, majonéza, hranolky a lupínky.

Co když mám špatnou chuť k jídlu nebo mám podváhu?

Pokud máte špatnou chuť k jídlu nebo ztrácíte na váze, neříďte se výše uvedenými pokyny. Máte-li obavy, kontaktujte, prosím, svého dietetika, lékaře nebo zdravotní sestru.

Potraviny, které můžete konzumovat	Potraviny, kterým je třeba se vyhnout
Obiloviny/chléb Ovesné kaše, cereálie, kukuřičné lupínky, rýžové chlebíčky. Pečivo, croissanty, kynuté koláčky, pitta chléb, bílý/hnědý/celozrnný/sýpkový chléb, ságo, tapioka, krupice, hladká mouka, chléb naan (obyčejný a s česnekem), čapátí. Rýže, těstoviny, vaječné nudle, rýžové nudle, polenta, kuskus.	Obiloviny/chléb Veškeré otruby, vločky, müsli, veškeré cereálie s čokoládou, kakaem, ořechy nebo semínky. Sušenky obsahující ořechy a čokoládu, chléb naan, čokoládové croissanty, placky poppadom, plněné ravioli a tortellini, konzervované špagety. Ovesné placičky, lívance, instantní nudle. Omezte používání prášku do pečiva a kypřících prášků. Žitná mouka a sójová mouka. Quinoa.
Mléčné výrobky Vysokotučná smetana, šlehačka, hustá smetana, zakysaná smetana. Máslo, margarín. Smetanový sýr, např. Philadelphia nebo vlastní značky supermarketu. Tvaroh. Náhražky mléka. Zakysaná smetana. Sójové, rýžové a ovesné mléko – zkontrolujte štítek – mohou obsahovat fosfáty. Sójové jogurty. Vejce/sýr/mléko – viz část stanovená množství.	Mléčné výrobky Sušené mléko, kondenzované mléko, kokosové mléko. Nízkotučná smetana. Náhražky smetany, např. Elmlea, Tip Top, Dream Topping. Tavený sýr, např. Primula, Dairylea, plátkový sýr. Instantní šlehačka. Jogurtové nápoje. Instantní pudink.
Maso a ryby Jehněčí, hovězí, vepřové, kuřecí, krůtí, kachní, husí – čerstvé nebo zmrazené. Treska obecná, treska jednoskvrnná, platýs, mořský jazyk, tuňák. 1× týdně: makrela, losos.	Maso a ryby Zvěřina, bažant, králík, tetřívka, koza. Zpracované masné výrobky, např. slanina, párky. Konzervované maso, např. hovězí maso, lančmít. Hotová jídla obsahující fazole nebo luštěniny. Sardinky, ančovičky, sledě, uzenáče, šproty, krab, krevety, mušle, škeble, langusta, d'as, kanic. Uzené ryby a konzervované ryby. Paštika, rybí pasta nebo mlíčí/jikry, taramasalata.
Ořechy, luštěniny a náhražky masa Quorn (vegetariánská varianta mletého masa). Pokud jste vegetarián, možná budete moci jíst některé ořechy a luštěniny. Informace vám poskytne dietolog.	Ořechy, luštěniny a alternativy masa Fazole např. fazole v omáčce, červené fazole, černé fazole, fazole měsíční, fazole azuki, fazole pinto, čočka, luštěniny, ořechy a semena, arašídové máslo, smetanový kokos, hummus, tahini. Sójové boby, tofu.

Potraviny, které můžete konzumovat	Potraviny, kterým je třeba se vyhnout
Cukry, zavařeniny a cukrovinky Džem, med, sirup, marmeláda, citrónový krém. Cukr, sladkosti např. bonbóny, pepermintové bonbóny, žužu bonbóny, žvýkačky, turecký med, ovocné pastilky, želé, gumové bonbóny. Bonbóny proti kašli, např. Tunes, Locketts, Soothers. Pražená kukuřice (karamelová i slaná). Umělá sladidla.	Cukry, zavařeniny a cukrovinky Čokoláda, karamel, lékořice, fondán, marcipán a čokoládová poleva. Sladkosti a ořechy obsahující čokoládu.
Dorty, sušenky a svačinky Většinou vhodné za předpokladu, že neobsahují čokoládu, kakao nebo ořechy. Piškot, piškotový dort s džemem, piškotový dort Madeira, třešňový koláč, kremrole, kobliha, jablečný řez, ovocný koláč, banánový chlebiček, dánské pečivo, citrónový koláč se sněhovou peřinou, Chelsea buchty, sněhové pusinky, sušenky, máslové sušenky, nesolená pražená kukuřice, tyčinky, rýžové chlebičky, Melba toast, kreky.	Dorty, sušenky a svačinky Sladový chléb, čokoládový dort a sušenky, datlový a ořechový bochník, kokosový dort, koláčky Eccles, koláče s obsahem velkého množství prášku do pečiva, např. čajové koláčky a koláčky rock cakes, cereální tyčinky nebo sušenky obsahující ořechy a čokoládu, vaječný krém, Bakewellský koláč, palačinky, vafle. Veškeré druhy bramborových lupínků, např. Quavers, French Fries, Pombears. Semena, ořechy, ovesné koláčky, kukuřičné a pšeničné lupínky, např. Skips, Monster Munch, Wotsits, Wheat Crunchies, Pretzels.
Nápoje Káva, všechny druhy čaje, mléko – viz část stanovená množství, ovocné šťávy a džusy, šumivé nápoje, např. limonáda, voda, např. voda z vodovodu, soda, tonik, minerální voda a ochucená minerální voda. Čerstvý ovocný džus.	Nápoje Kakao, sladové nápoje, čokoláda, šumivé nápoje, např. Coca Cola, Pepsi, Dr. Pepper, Dandelion, Burdock.
Alkohol Veškerý alkohol je povolen s mírou. Některé léky se však nesmí míchat s alkoholem, proto se nejprve poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Státní zdravotnické orgány doporučují pro muže i ženy jako bezpečnou míru konzumace 14 jednotek alkoholu týdně rovnoměrně rozložených během týdne.	Alkohol Veškerý alkohol je povolen s mírou. Některé léky se však nesmí míchat s alkoholem, proto se nejprve poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem.
Různé Česnek, bylinky, koření, ocet, tatarská omáčka, křen, hořčice, majonéza, majonézová salátová zálivka – používejte střídmě. Rajčatový kečup, španělská omáčka, BBQ omáčka – používejte střídmě, např. 1 čajovou lžičku. Namísto soli lze použít bujón v kostce. Domácí polévky.	Různé Sůl, např. stolní, česneková, mořská nebo kamenná sůl. Náhražky soli, např. Losalt, Selora Bovril, marmite. Instantní nudle. Konzervované polévky a polévky v sáčku. Hotové omáčky – používejte střídmě.

Ovoce a zelenina Veškeré ovoce a zelenina kromě zeleniny konzervované v slaném nálevu.	Ovoce a zelenina Veškeré ovoce a zelenina kromě zeleniny konzervované v slaném nálevu.
--	--

Stanovená množství

Následující potraviny obsahují vysoké množství fosfátů, a proto by se měly konzumovat pouze v doporučených množstvích:

..... pint/y mléka denně.

..... vejce/vajec týdně.

..... gramy/gramů tvrdého sýra týdně.

Jedna porce drobů měsíčně, např. játra, ledviny, brzlík, srdce.

..... položky/položek z následujícího seznamu týdně:

- Jedna malá miska jogurtu / tvarohového dezertu.
- Jedna malá miska pudinku.
- Jedna malá miska rýžového pudinku.
- Dva kopečky zmrzliny.

Poznámka:

Lidé s problémy s ledvinami by neměli konzumovat karambolu. Způsobuje neurologické problémy u lidí se sníženou funkcí ledvin.

Pokud máte cukrovku, některé potraviny uvedené v tomto dietním listu nemusí být vhodné vzhledem k vysokému obsahu cukru. Poradte se, prosím, se svým dietetikem.

Body diskuse:

Tento prostor můžete využít pro navrhování pokrmů nebo dokumentování změn stravovacích návyků, na nichž jste se dohodli během schůzky se svým dietetikem.

Další podpora a zdroje

K dispozici jsou další informace o stravování, které vám rovněž pomohou při provádění změn ve vašich stravovacích návycích. Konzultujte se svým dietetikem:

- Stravování s chronickým onemocněním ledvin
- Mýty o stravě
- Kuchařské knihy
- Získání sebedůvěry
- Sváteční pokrmy

PatientView – www.patientview.org

PatientView zobrazuje vaše nejnovější výsledky testů, dokumenty, léky a informace o diagnóze a léčbě. Nastavte si upozornění, sledujte příznaky a stahujte si své záznamy. PatientView si můžete prohlížet odkudkoli a své informace můžete sdílet s kýmkoli. O pomoc s registrací k této službě můžete požádat kteréhokoli zdravotníka na klinice nebo na dialyzační jednotce.

CaMKIN – www.kinet.site

CaMKIN (Cheshire and Merseyside Kidney Information Network) je online komunita provozovaná pacienty pro pacienty, jejich rodiny a pečovatele. Poskytuje informace, blogy, recepty a příležitosti pro společenské akce s hlavním cílem snížit izolaci a zvýšit podporu pro vás jako člověka s onemocněním ledvin. K dispozici je také uzavřená skupina na Facebooku, hledejte CaMKIN.

National Kidney Federation – www.kidney.org.uk

Think Kidneys – www.thinkkidneys.nhs.uk

Kidney Care – www.kidneycareuk.org

Zpětná vazba

Vaše zpětná vazba je pro nás důležitá a pomáhá nám ovlivňovat péči v budoucnosti.

Po propuštění z nemocnice nebo při návštěvě ambulance obdržíte zprávu s dotazem, zda byste naši službu doporučili ostatním. Udělejte si, prosím, čas a napište nám zpět. Za zprávu vám nebudou účtovány žádné poplatky a můžete se kdykoli odhlásit. Velice si ceníme spolupráce s vámi.

Další informace

Dietetické Renal

Tel.: 0151 706 3005

Telefonní číslo pro textové zprávy: 18001 0151 706 3005

renaldietitians@liverpoolft.nhs.uk

Do pole e-mailu zadejte jméno svého dietetika

Autor: Dietetické Renal, Oddělení léčebných postupů

Datum revize: Duben 2023

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونياً.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوندیدار بهو نه‌خوشانه‌ی له‌لایمن تراسته‌وه پسه‌مند کراون، نه‌گەر داوا بکریت له فۆرماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، ئیزی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گه‌وره، شریتی ده‌نگ، هێلی موون و ئه‌لیکترۆنیکی هه‌یه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字
体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.