

LĒTINIS INKSTŲ NEPAKANKAMUMAS IR MITYBA



PATARIMAI
sergantiems inkstų ligomis

TURINYS

Inkstai ir jų atliekamos funkcijos	3
Apie lėtinį inkstų nepakankamumą	3
Baltymai	4
Valgomoji druska ir skysčiai	5
Kalis	6
Kalio kiekis vaisiuose ir uogose (100 g produkto)	7
Fosforas ir kalcis	8
Anemija ir mityba	9
Kodėl reikia laikytis dietos? Mitybos būklės įvertinimas	10
Paros energijos poreikių apskaičiavimas	11
Siūlomas meniu sergantiems lėtiniu inkstų nepakankamumu	13
Maisto produktų sudėties lentelė	16
Literatūros sąrašas	17

*Maistas yra vaistas – taigi leiskite,
kad Jūsų vaistais taptų maistas.*

(Hipokratas, 400 m. pr. Kr.)



ISBN 978-9955-721-07-9

LĒTINIS INKSTŲ NEPAKANKAMUMAS IR MITYBA

PARENGĖ:

Algirdas Tamošaitis,

Respublikinės Šiaulių ligoninės Nefrologijos –
toksikologijos skyriaus vedėjas, gydytojas nefrologas

Regina Galubauskienė,

Respublikinės Šiaulių ligoninės gydytoja dietologė

RECENZAVO:

dr. Edita Gavelienė, VUL SK gydytoja dietologė,
Lietuvos dietologų draugijos prezidentė;

dr. Asta Stankuvienė, LSMUL gydytoja nefrologė

Nuoširdžiai dėkojame gydytojai dietologei, medicinos mokslų daktarei Editai Gavelienei ir gydytojai nefrologei, medicinos mokslų daktarei Astai Stankuvienei už knygos turinio peržiūrą, kritines pastabas bei korekciją. Už sudarytas sąlygas rengiant šį leidinį esame dėkingi VšĮ Respublikinės Šiaulių ligoninės generaliniam direktoriui Petriui Simavičiui ir medicinos direktorei Vaivai Makštutienei. Taip pat nuoširdžiai dėkojame kompanijai „Roche“ už paramą ir visokeriopą pagalbą leidžiant šią knygą.

Algirdas Tamošaitis, Regina Galubauskienė

Knyga išleista minint Respublikinės Šiaulių ligoninės 170 metų įkūrimo jubiliejų

REKOMENDUOJA



LIETUVOS NEFROLOGUOS, DIALIZĖS
IR TRANSPLANTACIJOS ASOCIACIJA

2013 m., Vilnius
II papildytas leidimas



INKSTAI – TAI ORGANAS, KURIS:

- pašalina iš organizmo toksines medžiagas;
- pašalina vandenį, druskų perteklių;
- dalyvauja arterinio kraujospūdžio reguliavime;
- padeda gaminti raudonuosius kraujo kūnelius, t. y. gamina eritropoetiną, kuris skatina raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų) gamybą, ir taip apsaugo organizmą nuo mažakraujystės;
- padeda išsaugoti sveikus kaulus (aktyvina vitaminą D).

Kiekvieną dieną inkstai filtruoja ir išvalo apie 200 litrų kraujo.

Inkstų veiklai pablogėjus, pirmiausia sutrinka pati sudėtingiausia funkcija – organizmo valymas. Organizme kaupiasi šlapalas, kreatininas, šlapimo rūgštis. Pacientas pradeda blogiau jaustis, darosi apatiškas, jam silpna, dieną būna mieguistas, naktį negali užmigti, niežti odą, kamuoja šleikštulys, vėmimas. Gali būti pažeidžiami net ir sveiki organai: sutrinka širdies darbas, kepenų, žarnyno, smegenų veikla.

Sergantiems lėtinio inkstų nepakankamumu dažnai pakyla kraujospūdis, o neretai kartu diagnozuojama mažakraujystė rodo, kad liga jau toli pažengusi. Tačiau kartais procesas vyksta lėtai ir tam tikromis priemonėmis dar galima sulaukyti spartų paciento sveikatos būklės blogėjimą. Viena tokių priemonių yra **dietinis gydymas, kuris padeda kontroliuoti ligą bei jos pasekmes ir yra tiek pat svarbus, kaip ir medikamentinis gydymas.**

Todėl labai svarbu, kad su maistu gautumėte visas Jūsų organizmui reikalingas maisto medžiagas, o kartu ir neapsunkintumėte inkstų darbo.

APIE LĒTINĮ INKSTŲ NEPAKANKAMUMĄ

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenys rodo, kad 10 procentų kiekvienos šalies populiacijos gali sirgti lėtine inkstų liga (LIL), turint omenyje įvairias inkstų nepakankamumo stadijas. Šiuo metu Lietuvoje yra virš 1500 dializuojamų pacientų, o po inkstų transplantacijos sveiksta 550 pacientų. Kiekvienais metais gydymą dializėmis naujai pradeda vidutiniškai apie 350 pacientų.

Lėtinis inkstų nepakankamumas gali būti diagnozuotas netgi tiems pacientams, kurie dar niekuo nesiskundžia ir nejaučia jokių simptomų.

Kada gali grėsti inkstų funkcijos nepakankamumas?

Jeigu jūs:

- sergate cukriniu diabetu, kuomet labai svarbi glikemijos kontrolė;
- turite padidėjusį kraujo spaudimą, kurio deramai nekoreguojate;
- sergate išemine širdies liga;
- sergate inkstų akmenlige, inkstų policistoze arba kita paveldima inkstų liga;
- vartojate daug skausmą malšinančių vaistų – citramono, paracetamolio ir ypač NVNU (nespecifinių vaistų nuo uždegimo), kaip, pvz. diklofenako ar kt.
- vartojate vaistus nuo tuberkuliozės, priešvėžinius vaistus.

Nustačius lėtinį inkstų nepakankamumą, svarbu, kad Jūsų arterinis kraujo spaudimas būtų optimalus – ne daugiau kaip 140/90 mm Hg, didelės rizikos pacientams < 130/80 mm Hg. Sergantiems cukriniu diabetu gliukozė kapiliariniame kraujyje nevalgius turi būti 4,4–6,6 mmol/l bei glikolizintas hemoglobinas HbA1c < 7 proc.

Paciento būklės įvertinimui svarbus kompleksinis ištyrimas – būtina atlikti kraujo ir šlapimo tyrimus, atlikti ultragarsinį ir rentgenologinį inkstų ištyrimą. Informatyvūs yra šie kraujo tyrimai: šlapalo (norma 1,8–8,3 mmol/l), kreatinino (norma 44–94 μmol/l), kalio (norma 3,5–5,1 mmol/l), fosforo (norma 0,9–1,53 mmol/l), kalcio (norma 2,15–2,5 mmol/l), natrio (norma 128–142 mmol/l). Taip pat labai svarbu nustatyti glomerulų filtracijos greitį (GFG), kuris parodo, kaip dirba inkstai. Glomerulų filtracijos greičio norma – 90–120 ml/min.

Įvertinus GFG, nustatoma lėtinės inkstų ligos (LIL) stadija (skiriamos 5 stadijos) bei lėtinio inkstų nepakankamumo laipsnis (skiriami 4 laipsniai).

BALTYMAI

Baltymai reikalingi organizmo augimui, audinių atsinaujinimui.

Sergantys inkstai nepašalina baltymų apykaitos produktų, todėl reikia riboti baltymų kiekį, gaunamą su maistu. Kuo didesnio laipsnio inkstų nepakankamumas, tuo mažiau baltymų turėtų būti Jūsų dienos racione – ne daugiau kaip 0,6–0,8 g/kg kūno svorio per dieną. Pacientai, gydomi dializėmis, baltymų turėtų suvartoti daugiau – 1,2–1,3 g/kg kūno svorio per dieną, nes jų netenkama pačių dializės procedūrų metu.

Baltymai skirstomi į:

1. Gyvūninės kilmės – didelės biologinės vertės baltymai (mėsa, žuvis, vištiena, kiaušiniai, pieno produktai), turintys visas žmogaus organizmui būtinas amino rūgštis;
2. Augalinės kilmės – mažos biologinės vertės baltymai, kurie negali visiškai pakeisti visaverčių gyvūninės kilmės baltymų. Be to, duona, grūdinės kultūros, žirniai, pupos, riešutai, miltų patiekalai turėtų būti ribojami dar ir dėl savo cheminės sudėties (šiuose produktuose gausu kalio, natrio ir fosforo), todėl jie turėtų sudaryti tik 1/3–1/4 dalį visų vartojamų baltymų.

Maisto produktai, turintys labai mažai baltymų (0–2 g 100 g pr.):

Sviestas, margarinas, natūralus medus, kriaušės, obuoliai, svarainiai, spanguolės, agurkai, arbūzai, apelsinai, mandarinai, citrinos, kopūstai.

Maisto produktai, turintys mažai baltymų (2–5 g 100 g pr.):

Bulvės, grietinė, grietinėlė, pienas, kefyras.

Maisto produktai, turintys vidutiniškai baltymų (5–10 g 100 g pr.):

Žalieji žirneliai, įvairi duona, ryžiai, perlinės kruopos.

Maisto produktai, kuriuose yra daug baltymų (10–15 g 100 g pr.):

Kvietiniai miltai, manų kruopos, makaronai, avižinės kruopos, kvietinės kruopos, pieškos dešrelės, kiaušiniai, varškė.

Maisto produktai, kuriuose yra labai daug baltymų (daugiau kaip 15 g 100 g pr.):

Žuvis, jautiena, veršiena, viščiukai broileriai, įvairūs sūriai, lęšiai, žirniai, pupelės, valgomoji želatina.

Baltymų atsargų, skirtingai nei riebalų ir angliavandenių, organizme nėra, todėl nerekomenduojama badauti, nes badaujant organizmas gyvybei palaikyti būtina baltymus ima iš raumenų ir organų.

VALGOMOJI DRUSKA IR SKYSČIAI

Sergant lėtinėmis inkstų nepakankamumu, sutrinka skysčių šalinimas ir organizme susikaupia per didelis natrio kiekis. Maiste esantis per didelis valgomosios druskos kiekis dar labiau sulauko skysčius organizme, todėl gali pakilti kraujospūdis, atsirasti patinimai.

Per dieną reikėtų suvartoti ne daugiau kaip 3,5 – 5 gramus valgomosios druskos. Toks kiekis praktiškai yra natūraliuose maisto produktuose. Todėl gaminamo maisto nereikėtų papildomai sūdyti.

Daug natrio turi:

- konservuoti produktai – žaliosios ir juodosios alyvuogės, rauginti kopūstai;
- rūkyti mėsos ir žuvies gaminiai, silkė;
- kai kurių rūšių sūriai;
- bulvių traškučiai ir pomidorų padažas;
- prieskonių mišiniai.

Patariama naudoti natūralius prieskonius.

Kiek skysčių galima išgerti per dieną?

Paprasčiausias skaičiavimas gali būti toks: prie paros šlapimo kiekio, sakykime 1,5 litro, pridėdamas per odą ir su iškvėpiamu oru išgarinamas vanduo, t. y. apie 500 ml. Tai sudarytų apie du litrus. Skaičiuodami suvartojamo skysčio kiekį, reikia žinoti, kad skysčiai yra ne tik vanduo, arbata, bet ir sriuba, vaisiai (obuoliai, arbūzai ir kt.), įvairios daržovės ir kt. Karščiuojantiems ligoniams skysčių reikia daugiau. Jei patinimai išlieka (tai rodo, jog organizme kaupiasi skysčiai), tikslinga pasitarus su gydytoju vartoti šlapimą varančių vaistų – diuretikų.

Kokius skysčius galima gerti sergant lėtinėmis inkstų funkcijos nepakankamumu?

Rekomenduojama gerti nemineralizuotą vandenį, kurio sudėtyje yra sumažintas valgomosios druskos bei kalio kiekis (pvz.: „Žalia giria“, „Arctic“, „Stalo vanduo“). Nevertotinas didelės mineralizacijos mineralinis vanduo „Vytautas“ ir „Birutė“. Taip pat nevertotini mineraliniai vandenys su angliarūgšte. Reikėtų vengti vartoti tokius gėrimus kaip „Sprite“, „Pepsi“, „Cola“ ir kitus sintetinius gazuotus gėrimus.

Šlapimo takų infekcijų paūmėjimų profilaktikai gerkite šlapimo takus dezinfekuojančios spanguolių, bruknių, meškauogių, takažolių arbatos.

KALIS

Kalis būtinas širdies, raumenų, nervų sistemos veiklai palaikyti. Maisto produktuose jo yra gana daug, bet sveiki inkstai kalio perteklių iš organizmo lengvai pašalina. Jei sergama inkstų funkcijos nepakankamumu ir pacientas valgo maistą, kuriame yra daug kalio, o pašalinamo iš organizmo šlapimo paros kiekis – mažiau nei litras, organizme kalio gali susikaupti grėsmingai daug. Tuomet retėja pulsas, atsiranda širdies laidumo sutrikimai, gali net staigiai sustoti širdis. Be to, tirpsta veido raumenys, liežuvis, lūpos, jaučiamas raumenų silpnumas, nerimas, todėl šiems pacientams būtina riboti kalio kiekį maiste iki 1,5–2 gramų per dieną.

Daug kalio turi:

- bulvės (kad sumažėtų jose esančio kalio, taip pat ir natrio kiekis, prieš ruošiant maistą būtina nors dvi valandas bulves, supjaustytas mažais gabaliukais, pamirkyti didesniame kiekyje vandens ir šio vandens nevartoti). Tokiu būdu galima sumažinti kalio ir natrio kiekį ir kitose daržovėse, pvz., morkose, raudonuosiuose burokėliuose, žalios spalvos daržovėse, žiediniuose kopūstuose, grybuose (šiuos produktus galima ir užšaldyti);
- bulvių traškučiai;
- pomidorai ir pomidorų padažas, kečupas;
- krapai, petražolės, špinatai;
- džiovinti vaisiai, riešutai ir sėklos;
- lęšiai, pupelės, žirniai, sojos;
- kakava, juodoji arbata;
- grybai, ypač džiovinti baravykai;
- šokoladas;
- vynuogės, kiviai;
- bananai.

KALIO KIEKIS VAISIuose IR UOGOSE (100 G PRODUKTO):

MAŽAI KALIO
Mėlynės – 71 mg
Bruknės – 77 mg
Arbūzai – 95 mg
Šaltalankiai – 105 mg
Spanguolės – 105 mg
Erškėtuogės – 123 mg
Kriaušės – 127 mg
Obuoliai – 135 mg
Braškės – 153 mg
Žemuogės – 161 mg
Avietės – 178 mg
Citrinos – 179 mg
Gervuogės – 179 mg
Greipfrutai – 180 mg
Ananasai – 190 mg
Mangai – 190 mg
Apelsinai – 214 mg
Mandarinai – 229 mg
Vynuogės – 243 mg
Kiviai – 290 mg
Bananai – 370 mg
DAUG KALIO

Ne visiems pacientams, sergantiems inkstų nepakankamumu, reikia riboti daug kalio turinčius maisto produktus. Tai ypač aktualu tiems pacientams, kurie turi labai mažai šlapimo (mažiau nei 500 ml per parą) ir kuriems nustatomas polinkis hiperkalemijai.

Galima valgyti daugumą vaisių ir uogų, tik labai svarbus jų suvartojamas kiekis. Jeigu mėlynių, bruknių, arbūzų, spanguolių, kriaušių, obuolių galite suvalgyti ir 200 – 300 g per parą, tai kitus vaisius ir uogas naudokite mažesniais kiekiais. Vietoje vaisių galima gerti atitinkamų sulčių po 100 – 150 g, tik jas reikėtų skiesti pusiau su vandeniu, taip apsaugant nuo virškinamojo trakto sudirginimo ir jo veiklos sutrikdymo. Be to, skiedžiant sultis, sumažinamas ir kalio kiekis.

FOSFORAS IR KALCIS

Šie mineralai yra būtini normalios kaulų struktūros išlaikymui. Sveikame organizme tarp jų yra pusiausvyra. Kai sutrinka inkstų funkcija, sumažėja fosforo pašalinimas iš organizmo, kraujyje fosforo daugėja, atsiranda hiperfosfatemija. Fosforo perteklius aktyvuoja prieskydines liaukas, kurios gamina parathormoną (PTH). Šis hormonas skatina kalcio išsiskyrimą iš kaulų, todėl kaulai pradeda retėti, vystosi osteoporozė, atsiranda kaulų lūžių pavojus. Kraujyje padidėjęs fosforo kiekis jungiasi su kalciumu, tokiu būdu susidaro netirpūs junginiai, kurie nusėda širdies raumenyje, širdies vožtuvuose, kraujagyslėse bei likusiame sveikame inkstų audinyje. Todėl sutrinka šių organų funkcija, toliau progresuoja inkstų pažeidimas, atsiranda širdies ligų (išeminės širdies ligos, miokardo infarkto, galvos smegenų insulto) pavojus.

Taigi, kalcio su maistu turime gauti daugiau, o fosforo – mažiau. Per dieną su maistu kalcio reikėtų gauti 1200–1600 mg ir daugiau. Daug kalcio yra pieno produktuose (piene, kefyre, varškėje, sūriuose).

Pradinėse inkstų nepakankamumo stadijose pakanka riboti tuos maisto produktus, kuriuose yra daug baltymo, tuo pačiu, daug ir fosforo.

Daug fosforo turi:

- žuvis;
- kiaušiniai;
- mėsa;
- varškė ir sūriai;
- riešutai ir sėklos;
- kruopos, sėlenos;
- grybai;
- ankštinės daržovės.

Dalis fosforo pasišalina verdant mėsą dideliame kiekyje vandens.

Vėlesnėse inkstų nepakankamumo stadijose dažniausiai vien maistinių apribojimų nepakanka. Tuomet tenka valgio metu naudoti vadinamuosius fosforo rišiklius (dažniausiai kalcio karbonatą), kurie žarnyne jungiasi su maiste esančiu fosforu, sudarydami netirpius junginius, vėliau pasišalinančius su išmatomis.

Jeigu prieskydinių liaukų hormono kiekis (PTH) išlieka padidėjęs net ir normalizavus fosforo kiekį kraujyje, gydytojai nefrologai skiria alfacalcidolį (aktyvų vit. D), kurio dozes parenka ir koreguoja pagal PTH kiekį.

ANEMIJA IR MITYBA

Sveiki inkstai išskiria hormoną eritropoetiną, kuris skatina raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų) gamybą. Pagrindinė eritrocitų sudedamoji dalis yra hemoglobinas, kuris perneša mūsų įkvėpiamą deguonį visiems mūsų audiniams ir organams.

Įprastinis moterų hemoglobino kiekis yra nuo 120 iki 140 g/l, vyrų – nuo 130 iki 160 g/l. Sergant inkstų nepakankamumu, organizme sumažėja eritropoetino, todėl susergama ir mažakraujyste. Neretai būna ir geležies trūkumas. Sergantiems lėtinėmis inkstų ligomis, tik dieta patiems kovoti su anemija yra sudėtinga, nes dažniausiai produktuose, kuriuose yra daug geležies ar folio rūgšties, taip pat yra ir daug natrio, kalio, fosforo. Reikėtų kreiptis į gydytoją, kuris Jums paskirs geležies preparatų, jei bus būtina – eritropoetiną, bei rekomenduos Jums geriausiai tinkantį dietinį gydymą.



KODĖL REIKIA LAIKYTIS DIETOS? KAD PADĖTUMĖTE SAVO INKSTAMS!

Pirmiausia reikia įvertinti savo kūno masės indeksą (KMI).

KMI – svoris (kg) / ūgis (m²)

Pavyzdžiui, žmogus sveria 70 kg, jo ūgis – 1,80 m, tai KMI = 21,6 kg/m²

Mitybos būklės įvertinimas

Mitybos būklė	Kūno masės indeksas (KMI)
Nepakankamas kūno svoris	< 18,5
Optimalus kūno svoris	18,5–24,9
Idealus kūno svoris	22,0
Antsvoris	25,0–29,9
I laipsnio nutukimas	30,0–34,9
II laipsnio nutukimas	35,0–39,9
III laipsnio nutukimas	>40,0

Ideali kūno masė apskaičiuojama taip:

ūgis m² x 22 = ideali kūno masė.

Pavyzdžiui: ūgis 1,64 m (1,64 m x 1,64 m) = 2,68 m²;
2,68 x 22 = 59 kg.

Optimali moterų kūno masė apskaičiuojama taip:

ūgis m² x (18,5–24,9).

Pavyzdžiui: ūgis 1,64 m (1,64 m x 1,64 m) = 2,68 m²;
2,68 x 18,5 = 50 kg;
ūgis 1,64 m (1,64 m x 1,64 m) = 2,68 m²;
2,68 x 24,9 = 67 kg.

Taigi šiuo atveju optimali kūno masė būtų 50–67 kg.

Optimali vyrų kūno masė apskaičiuojama taip:

ūgis m² x (18,5–24,9).

Pavyzdžiui: ūgis 1,70 m (1,70 m x 1,70 m) = 2,89 m²;
2,89 x 18,5 = 53 kg;
ūgis 1,70 m (1,70 m x 1,70 m) = 2,89 m²;
2,89 x 24,9 = 72 kg.

Šiuo atveju optimali kūno masė būtų 53–72 kg.

Tada organizmui reikalingas paros kalorijų kiekis apskaičiuojamas pagal lentelę.

Paros energijos poreikių apskaičiavimas

Kūno masė	Darbas		
	Protinis	Fizinis lengvas ir vidutinio sunkumo	Fizinis sunkus
Padidėjusi	20–25 kcal	30 kcal	35 kcal
Normali	30 kcal	35 kcal	40 kcal
Sumažėjusi	35 kcal	40 kcal	45–50 kcal

Atsižvelgdami į tai, kokia yra kūno masė ir kokį darbą dirbame, idealią kūno masę dauginame iš atitinkamo kilokalorijų skaičiaus. Galima dauginti ir optimalią kūno masę (su jai galimais svyravimais) iš atitinkamo kilokalorijų skaičiaus.

Remdamiesi šiame leidinyje pateikta maisto produktų sudėties lentele, per dieną galite derinti inkstų nepakankamumu sergantiesiems siūlomo dienos meniu patiekalus ir skaičiuoti juose esančių maistingųjų medžiagų leistiną kiekį.



SIŪLOMAS MENIU SERGANTIEMS

PIRMOJI DIENA

MAISTO PRODUKTAI	SVORIS (g)
Juoda duona	50 (riekutė)
Palangos duona	100 (dvi riektės)
Medus	20
PUSRYČIAI	
Keptas kiaušinio baltymo omletas:	
<i>kiaušinio baltymas</i>	50
<i>aliejus</i>	10
Agurkai	100
Grietinė (30 proc.)	30
PRIEŠPIEČIAI	
Jogurtas (1,5 proc.)	125
Kiviai	100
PIETŪS	
Pieniška sriuba:	
<i>perlinės kruopos</i>	20
<i>pienas (2,5 proc.)</i>	100
<i>sviestas (82,5 proc.)</i>	5
Avienos kumpio plovos:	
<i>aviena</i>	100
<i>ryžiai</i>	50
<i>morkos</i>	15
<i>aliejus</i>	15
<i>svogūnai</i>	10
Burokėliai	80
Aliejus	5
Arbata su kondensuotu pienu (su cukrumi)	30
Meduolis	50
VAKARIENĖ	
Skryliai	
(„Dietetikos praktika“ Nr. 206):	
<i>miltai</i>	65
<i>kiaušinis</i>	8
Uogienė	50 (jei CD – grietinės 30 proc. 30 g.)
NAKTIPIEČIAI	
Erškėčių vaisių arbata	
Obuolys	150
IŠ VISO PER PARĄ (g)	
Baltymai	65
Riebalai	75–84
Angliavandeniai	332
Kcal	2178
Natris	1
Kalis	2
Kalcis	0,5
Fosforas	1
Cholesterolis	188–220 mg

ANTROJI DIENA

MAISTO PRODUKTAI	SVORIS (g)
Juoda duona	50 (riekutė)
Batonas	50 (dvi riektės)
Medus	20
Cukrus	30
PUSRYČIAI	
Burokėlių salotos su virta jautiena:	
<i>virta jautiena</i>	35
<i>burokėliai</i>	90
<i>svogūnas</i>	20
<i>aliejus</i>	15
PRIEŠPIEČIAI	
Meduolis	50
Pienas (3,2 proc.)	150
Keptas obuolys, įdarytas varške:	
<i>obuolys</i>	100
<i>varškė (9 proc.)</i>	50
<i>cukrus</i>	5
PIETŪS	
Vegetariška sriuba:	
<i>bulvės (mirkytos)</i>	50
<i>ryžiai</i>	22
<i>morkos</i>	30
<i>sviestas (82,5 proc.)</i>	5
<i>grietinė (30 proc.)</i>	30
Troškintas stirnienos (elnienos) kumpis su daržovėmis:	
<i>stirnienos kumpis (elnienos kumpis)</i>	60
<i>bulvės (mirkytos)</i>	50
<i>baltažūžiai kopūstai</i>	60
<i>paprika</i>	30
<i>aliejus</i>	30
<i>grietinė (30 proc.)</i>	10
Gėrimas – nesaldi arbata	
VAKARIENĖ	
Perlinių kruopų košė	
(„Dietetikos praktika“ Nr. 159):	
<i>perlinės kruopos</i>	50
<i>pienas (3,2 proc.)</i>	100
NAKTIPIEČIAI	
Pasukos (0,3 proc.)	200
Ananasas arba kriaušė	100–150
IŠ VISO PER PARĄ (g)	
Baltymai	65
Riebalai	73
Angliavandeniai	273
Kcal	2007
Natris	1
Kalis	2
Kalcis	0,8
Fosforas	1
Cholesterolis	205 mg

LĒTINIŲ INKSTŲ NEPAKANKAMUMU

TREČIOJI DIENA

MAISTO PRODUKTAI	SVORIS (g)
Juoda duona	50 (riekutė)
Batonas	50 (dvi riektės)
Medus	20
Cukrus	30
PUSRYČIAI	
Avižinių kruopų košė:	
<i>avižinės kruopos</i>	40
<i>uogienė</i>	30
<i>pienas (3,2 proc.)</i>	100
PRIEŠPIEČIAI	
Keptas obuolys, įdarytas varške:	
<i>obuolys</i>	150
<i>varškė (9 proc.)</i>	50
<i>cukrus</i>	5
PIETŪS	
Perlinių kruopų sriuba:	
<i>perlinės kruopos</i>	30
<i>bulvės (mirkytos)</i>	50
<i>morkos</i>	30
<i>sviestas (82,5 proc.)</i>	3
<i>grietinė (30 proc.)</i>	30
Kepta menkė su daržovėmis:	
<i>menkė</i>	100
<i>morkos</i>	10
<i>aliejus</i>	25
<i>svogūnai</i>	3
Burokėliai	100
VAKARIENĖ	
Miežinių kruopų košė	
(„Dietetikos praktika“ Nr. 160):	
<i>miežinės kruopos</i>	40
<i>pienas (3,2 proc.)</i>	100
<i>sviestas (82,5 proc.)</i>	10
NAKTIPIEČIAI	
Jogurtas (1,5 proc.)	125
Zefyrai	50
IŠ VISO PER PARĄ (g)	
Baltymai	65
Riebalai	50
Angliavandeniai	312
Kcal	2040
Natris	1,0
Kalis	2,0
Kalcis	0,7
Fosforas	1,0
Cholesterolis	155 mg

KETVIRTOJI DIENA

MAISTO PRODUKTAI	SVORIS (g)
Juoda duona	50 (riekutė)
Palangos duona	100 (dvi riektės)
Medus	20
PUSRYČIAI	
Varškė su uogiene:	
<i>varškė (18 proc.)</i>	100
<i>uogienė</i>	30
Arbata su cukrumi	15
PRIEŠPIEČIAI	
Rūgpienis (3,2 proc.)	200
Vafiliai	50
Mandarinai	100
PIETŪS	
Pieniška makaronų sriuba:	
<i>makaronai</i>	30
<i>pienas (3,2 proc.)</i>	100
<i>sviestas (82,5 proc.)</i>	5
Kiaulienos guliašas su burokėliais:	
<i>liesa kiauliena</i>	75
<i>morkos</i>	30
<i>pieno padažas</i>	
<i>(„Dietetikos praktika“ Nr. 311):</i>	
<i>sviestas</i>	5
<i>miltai</i>	5
<i>pienas (3,2 proc.)</i>	50
Burokėliai	100
Aliejus	5
Arbata su kondensuotu pienu (su cukrumi)	30
VAKARIENĖ	
Avižinių kruopų košė:	
<i>avižinės kruopos</i>	30
<i>pienas (3,2 proc.)</i>	100
<i>sviestas (82,5 proc.)</i>	5
NAKTIPIEČIAI	
Morkų sultys	100
Obuolys	150
IŠ VISO PER PARĄ (g)	
Baltymai	65
Riebalai	77
Angliavandeniai	317
Kcal	2268
Natris	1,2
Kalis	1,8
Kalcis	0,9
Fosforas	1,2
Cholesterolis	189 mg

PENKTOJI DIENA

MAISTO PRODUKTAI	SVORIS (g)
Juoda duona	50 (riekutė)
Batonas	50 (dvi riekutės)
Medus	20
Cukrus	30

PUSRYČIAI

Avižinių kruopų košė („Dietetikos praktika“ Nr. 161):

avižinės kruopos	40
uogienė	30
pienas (3,2 proc.)	150

PRIEŠPIEČIAI

Keptas obuolys, įdarytas varške:

obuolys	100
varškė (9 proc.)	50
cukrus	5

PIETŪS

Perlinių kruopų sriuba:

perlinės kruopos	30
bulvės mirkytos	50
morkos	30
grietinė (30 proc.)	30
sviestas (82,5 proc.)	3

Kepta žuvis:

margasis upėtakis arba	70
lašiša	70
morkos	10
aliejus	15
svogūnai	3
Burokėliai	100

VAKARIENĖ

Sorų kruopų košė:

sorų kruopos	50
pienas (3,2 proc.)	150
sviestas (82,5 proc.)	10

NAKTIPIEČIAI

Jogurtas (1,5 proc.)	125
Zefyrai	50

IŠ VISO PER PARĄ (g)

Baltymai	62–63
Riebalai	64–70
Angliavandeniai	300
Kcal	1854–1918
Natris	1
Kalis	2
Kalcis	0,7
Fosforas	1,2
Cholesterolis	162–172 mg

ŠEŠTOJI DIENA

MAISTO PRODUKTAI	SVORIS (g)
Juoda duona	50 (riekutė)
Batonas	50 (dvi riekutės)
Medus	20
Cukrus	30

PUSRYČIAI

Manų kruopų košė:

manų kruopos	50
pienas 3,2 proc.	100
Arbūzai	150

PRIEŠPIEČIAI

Varškė (9 proc.)	70
Pienas (3,2 proc.)	100

PIETŪS

Vegetariška sriuba:

perlinės kruopos	18
morkos	20
svogūnai	10
bulvės (mirkytos)	50
baltažūžiai kopūstai	75
sviestas (82,5 proc.)	3
grietinė (30 proc.)	30

Troškinta triušiena su burokėlių

salotomis:

triušiena	60
aliejus	10
Burokėliai	100
Svogūnas	30
Aliejus	15
Grietinė (30 proc.)	20
Bulvės (mirkytos)	50

Gėrimas – erkėtrožių arbata

VAKARIENĖ

Virti makaronai su sviestu

(„Dietetikos praktika“ Nr. 197):

makaronai	50
pienas (3,2 proc.)	100
sviestas (82,5 proc.)	10

NAKTIPIEČIAI

Pasukos (0,3 proc.)	200
Obuolys	100

IŠ VISO PER PARĄ (g)

Baltymai	65
Riebalai	69
Angliavandeniai	257
Kcal	1937
Natris	1
Kalis	2
Kalcis	0,8
Fosforas	1
Cholesterolis	182 mg

SEPTINTOJI DIENA

MAISTO PRODUKTAI	SVORIS (g)
Balta sumuštinė duona	150
Medus	10
Cukrus	30

PUSRYČIAI

Ryžių košė su uogiene:

ryžiai	40
pienas (3,2 proc.)	100
uogienė	30

PRIEŠPIEČIAI

Mišrainė su liesa kiauliena:

kiauliena	50
bulvės (mirkytos)	100
burokėliai	50
morkos	30
aliejus	10

PIETŪS

Pieniška grikių sriuba:

grikių	25
pienas (3,2 proc.)	100
cukrus	5

Virtų bulvių virtiniai su varške

(Dietetikos praktika“ Nr. 139):

bulvės (mirkytos)	200
krakmolos	30
kiaušiniai	8
varškė (9 proc.)	50
grietinė (20 proc.)	15
sviestas (82,5 proc.)	10

VAKARIENĖ

Skryliai:

miltai	65
kiaušiniai	8
grietinė (20 proc.)	20

NAKTIPIEČIAI

Jogurtas (1,5 proc.)	125
Obuoliai	100

IŠ VISO PER PARĄ (g)

Baltymai	63
Riebalai	50
Angliavandeniai	343
Kcal	2074
Natris	1,0
Kalis	2,0
Kalcis	0,7
Fosforas	0,9
Cholesterolis	211 mg



Produktai	Baltymai g	Angliavandeniai g	Riebalai g	Cholesterolis mg	KALIS mg	NATRIS mg	KALCIS mg	FOSFORAS mg	Energija kcal
Krapai	2,3	7,5	0,4	0	990	26	123	101	31
Krienai	2,6	18,4	0,3	0	513	42	103	78	61
Morkos	1	8,7	0,2	0	251	96	49	41	31
Kininiai kopūstai	1,2	3,4	0,3	0	202	7	40	30	11
Patonai	0,6			0	203	14	13	12	19
Petražolės (lapai)	4,2	9	0,4	0	868	21	203	99	35
Pomidorai	1	4,1	0,2	0	260	6	11	28	17
Porai	2,2	6,8	0,3	0	232	6	86	54	30
Rabarbarai	1,1	4,6	0,1	0	319	19	50	35	9
Raudona saldžioji paprika	1,3	6,6	0,5	0	310	6	15	37	29
Raudongūžiai kopūstai	1,5	5,5	0,2	0	258	27	40	31	19
Ridikėliai	1,1	3,9	0,1	0	276	46	47	32	17
Ropės	1,1	8,2	0,3	0	236	17	47	32	26
Rūgštinės	1,1	4,9	0,8	0	333	14	80	23	21
Salotos	1,3	2,5	0,3	0	255	20	57	30	12
Salierai (šaknys)	1,3	7,3	0,3	0	375	87	71	59	25
Svogūnų laiškai	2,8	3,8	0,2	0	233	12	89	29	19
Svogūnų roputės	1,4	8,9	0,3	0	169	13	42	38	20
Špinatai	2,5	3	0,4	0	601	68	86	30	19
Šparaginės pupelės	2	7,6	0,3	0	248	5	48	41	26
Žali žirnėliai	6,4	17	0,4	0	338	13	32	133	70
Žied. kopūstai (kalafiorai)	2,5	4,5	0,3	0	328	16	20	55	20
Džiovintos daržovės (100 g)									
Lešiai	25,4	55,7	1,1	0	847	10	78	371	312
Pupelės	22,8	60	1,6	0	1211	10	120	418	290
Sojos	37	32,7	19,3	0	1796	32	254	599	396
Žirniai	22,4	58,1	1,3	0	855	12	76	343	300
Raugintos ir marinuotos daržovės (100 g)									
Agurkai	0,8	1,6	0,1	0	141	*	23	24	12
Burokėliai	1,3	6	0	0	288	*	37	43	32
Kopūstai	1,8	2,2	0	0	185	930	48	31	19
Pomidorai	1,1	1,6	0,1	0	290	*	14	26	16
Kons. kukurūzai be skysčio	2,9	22	0,6	0	200	310	3	23	103
Kons. žirneliai be skysčio	4,9	15,8	0,2	0	115	178	40	73	64
Kons. juodosios alyvuogės	1,5	7,4	27	0	287	1305	70	25	270
Kons. žaliosios alyvuogės	1,4	4,1	12,7	0	385	2400	61	17	127
*Raugintose ir marinuotose daržovėse Na kiekis priklauso nuo druskos kiekio									
Daržovių sultys (100 g)									
Morkų	0,4	11,3	0,1	0	99	39	13	11	45
Burokėlių	1	9,9	1	0	148	45	19	18	42
Pomidorų	0,8	2,6	0,1	0	237	202	9	18	14
Grybai (100 g)									
Baravykai	4,4	4,5	0,5	0	235	52	22	142	29
Džiovinti baravykai	34,6	36	2,9	0	2969	41	94	649	254
Paberžiai	2,3	1,4	0,9	0	443	31	133	171	23
Voveraitės	1,6	1,5	1,1	0	560	3	8	44	27
Šampinjoniai (pievagrybiai)	2,8	3	0,2	0	422	8	8	123	20
Vaisiai (100 g)									
Abrikosai	0,8	12	0,2	0	268	10	17	28	49
Agrastai	0,8	9,7	0,2	0	196	7	31	34	34
Ananasai	0,5	12,7	0,2	0	190	16	21	14	52
Apelsinai	0,8	11	0,2	0	214	3	44	25	43

Produktai	Baltymai g	Angliavandeniai g	Riebalai g	Cholesterolis mg	KALIS mg	NATRIS mg	KALCIS mg	FOSFORAS mg	Energija kcal
Arbūzai	0,7	6	0,2	0	95	7	14	10	27
Avokadai	1,9	6	23,5	0	503	3	10	38	224
Avietės	1,2	12,8	0,6	0	178	6	41	45	38
Baltieji serbentai	0,7	13,8	0,2	0	268	2	33	23	37
Bananai	1,2	23,1	0,3	0	370	12	11	32	97
Braškės	0,9	9,7	0,4	0	153	5	29	31	41
Bruknės	0,6	12,1	0,5	0	77	5	18	13	43
Citrinos	0,7	9,2	0,4	0	179	4	26	23	31
Gervuogės	1,4	12,1	1	0	179	4	44	32	42
Granatai	0,9	13,9	0	0	150	2,5	0	10	52
Greipfrutai	0,6	10	0,2	0	180	2	20	19	38
Juodieji serbentai	1,2	17,2	0,3	0	306	5	45	50	52
Kriaušės	0,4	13,4	0,3	0	127	5	14	17	52
Kiviai	1	13,9	0,6	0	290	4	0,8	32	56
Mandarinai	0,7	9,4	0,3	0	229	2	40	23	38
Mangai	0,6	16,5	0,5	0	190	5	12	13	70
Mėlynės	0,7	11,5	0,6	0	71	8	11	13	44
Melionai	0,7	7,7	0,1	0	289	18	14	19	32
Nektarinai	0,7	11,8	0,7	0	212	pėds.	16	5	48
Obuoliai	0,4	13	0,4	0	135	6	8	13	53
Papajos	0,7	10	0	0	176	6	9	25	46
Persikai	0,8	12,1	0,2	0	224	7	18	25	47
Raudonieji serbentai	1,1	12,8	0,3	0	225	4	28	30	38
Slyvos	0,7	14,6	0,2	0	225	4	17	25	57
Spanguolės	0,4	9,9	0,7	0	105	2	14	10	43
Šermukšniai	1,4	13,8	0,1	0	217	0	17	42	46
Trešnės	0,9	14,4	0,4	0	200	5	19	26	60
Vynuogės	0,7	17,6	0,4	0	243	7	21	29	69
Vyšnios	1	12,2	0,6	0	217	7	21	28	51
Žemuogės	0,8	10,3	0,1	0	161	18	23	40	34
Džiovinti vaisiai (100 g)									
Abrikosai (be kauliukų)	4,6	67,2	0,5	0	1666	15	72	129	271
Bananai	3,9	88,3	1,8	0	1490	3	22	74	359
Datulės	2	74	0,4	0	650	2	32	54	291
Kriaušės	2	71,3	1,5	0	530	6	71	80	301
Obuoliai	1,8	70,3	1,6	0	600	69	37	49	247
Persikai	3	58	0	0	2043	141	192	115	227
Razinos	2,7	71,3	0,6	0	684	21	57	122	280
Slyvos	3,5	69	0,7	0	822	8	60	92	275
Sultys (100 g)									
Apelsinų	0,6	9,9	0,1	0	175	2	8	14	45
Greipfrutų	0,5	9,2	0,1	0	102	1	12	9	42
Obuolių	0,1	10	0,1	0	106	2	6	6	44
Slyvų	0,3	16,1	0	0	120	2	18	10	66
Vynuogių	0,6	15	0	0	132	3	20	25	65
Vyšnių	0,7	10,2	0	0	250	10	18	17	47
Džemai ir uogienės (100 g)									
Braškių	0,3	72,1	0	0	135	13	10	10	274
Aviečių	0,6	72,6	0	0	168	14	16	19	275
Slyvų	0,4	73,7	0	0	107	1	14	15	295
Obuolių	0,4	66,8	0	0	124	1	7	11	266
Juodųjų serbentų	0,6	69,2	0	0	140	18	16	22	275

Produktai	Baltymai g	Angliavandeniai g	Riebalai g	Cholesterolis mg	KALIS mg	NATRIS mg	KALCIS mg	FOSFORAS mg	Energija kcal
Alkoholiniai gėrimai (100 g)									
Alus šviesus 3,5%	0,4	3,8	0	0	26	3	4	22	38
Alus 5,7%	0,6	3,4	0	0	36	3	4	25	49
Vynas (baltas, sausas)	0,1	0,6	0	0	61	4	9	6	68
Vynas (raud., p. sausas)	0,1	2,3	0	0	110	3	7	15	80
Šampanas	0,3	0	1,4	0	57	4	3	7	77
Likeris (desertinis)	0	31	0	0	3	6	3	0	313
Degtinė, džinas, romas	0	0	0	0	1	1	0	5	225
Nealkoholiniai gėrimai (100 g)									
Vaisvandeniai	0	5,6	0	0	15	7	5	0	24
Coca-cola	0	0	10,4	0	2	14	8	15	42
Arbata be cukraus	0	0,3	0	0	37	3	0	1	0
Kava be cukraus	0,2	0,3	0	0	54	2	2	1	2
Kakavos milteliai (100 g)	21	45	21,3	0	3490	35	105	660	315
Kakava su pienu ir cukrumi	3,5	10	1,5	12	165	70	108	95	68
Kiti (100 g)									
Arbatžolės (juodos)	20	4	5,1	0	2480	82	495	824	
Kakavos milteliai	13,5	15,6	54	0	1340	4	10	430	610
Sėmenys	23,4	34	31	0	762	80	195	722	414
Aguonos	19,9	24,7	46,7	0	866	35	1059	909	517
Anakardžių riešutai	15,8	30,5	46,3	0	553	15	35	402	585
Braziliški riešutai	14,3	14,3	67,9	0	607	4	179	607	661
Migdolai	20	20,5	52	0	833	11	279	471	580
Lazdynų riešutai	17,6	14,9	63,2	0	578	9	239	265	658
Graikinių riešutai	18,5	14,6	60,4	0	966	6	106	420	655
Žemės riešutai	25,7	19,2	46,1	0	707	8	78	358	569
Kokosai	4,5	15,2	35,3	0	489	54	34	115	362
Kokosų drožlės	5,7	27	63	0	729	69	51	211	615
Kaštainiai	3,5	53,1	2,1	0	592	2	29	107	245
Pistacijos	20,5	27,6	48,5	0	785	6	107	384	610
Moliūgų sėklos	25	17,8	46	0	818	18	43	1189	554
Sezamo sėklos	22	14,9	53,2	0	438	26	783	701	597
Saulėgrąžų sėklos	22,5	21,5	49	0	725	2	98	618	611
Kavos pupelės	13,9	2,8	14,4	0	1600			198	
Natūralus medus	0,8	81,7	0	0	36	10	14	18	314
Aliejus (alyvų)	0,1	0,2	99,5	0	0	1	0	1	883
Aliejus (kukurūzų)	0,1	0,1	99,7	0	1	1	15	0	884
Aliejus (rapsų)	0,1	0,1	99,8	0	0	0	0	0	884
Aliejus (saulėgrąžų)	0,1	0,1	99,8	0	0	0	0	0	884
Cukrus	0	99,8	0	0	3	3	2	0	370
Cukrus rudasis	0	99,5	0	0	344	44	85	25	372
Majonezas	2,8	2,6	67	100	38			54	633
Želatina	85,3	0	0,1	0	22	32	11	0	342
Druska	0	0	0	0	9	38710	368	0	0
Garstyčios	5,7	22	6,4	0	165	760	95	170	167
Kečupas	1,8	24,8	0,5	0	600	1125	10	19	112

LITERATŪROS ŠARAŠAS

- Kuzminskis V., Stankuvienė A., Bumblytė A., Dvaranauskaitė L. *Lėtinis inkstų funkcijos nepakankamumas*. Kaunas: Kauno medicinos universitetas, 2012, 1, 4, 6, 8, 9 p.
- Dainys B. *Inkstai ir sveikata*. Vilnius, 2001, 71–76 p.
- Miglinas M., Juknevičius I., Laurinavičius A., Razukas V., Žekonis M. *Inkstų ligos*. Vilnius, 2003, 383, 391 p.
- Maisto produktų sudėtis (LR SAM respublikinis mitybos centras). Vilnius, 2002.
- Skurichin I. M., Volgorev M. N. *Chimičeskij sostav piščevych produktov*. M.: Agropromizdat, 1987.
- Petkevičienė L. Lietuvos dietologų draugija. *Mitybos medicinos vadovas*. 1-oji knyga. Vilnius, 1999, 17–23 p.
- Petkevičienė L. Lietuvos dietologų draugija. *Dietinio gydymo vadovas*. 2-oji knyga, 1 dalis. Vilnius, 2000, 162–168 p.
- Petkevičienė L. Nacionalinė dietetikos federacija. *Dietetikos praktika*. Vilnius, 2006, 57– 62, 94–97 p.
- Chronic Kidney Disease (CKD) and Diet: Assessment, Management, and Treatment. Treating CKD patients Who are not in dialysis. An Overview Guide for Dietitians. Revised September 2011. NKDEP. NATIONAL Kidney Disease Education Program.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.
- Martin KJ, Gomez EA. Metabolic Bone Disease in Chronic Kidney Disease. Journal of American Society of Nephrology. 2007; 18 (3); 875–885.
- Uribarri J. Phosphorus Homeostasis in Normal Health and in Chronic Kidney Disease Patients with Special Emphasis on Dietary Phosphorus Intake. Seminars in Dialysis. 2007; 20 (4): 295–301.
- Ikizler TA, Griene JH, Wingard RL, Parker RA, Hakim RM. Spontaneous dietary protein intake during progression of chronic renal failure: J AM Soc Nephrol 1995;6;1386-1391.
- Stenvinkel, P (2001). Inflammatory and atherosclerotic interactions in the depleted uremic patient. Blood Purification, 19,1, 53–61.
- Besarab A., Coyne DW. Iron Supplementation to Treat Anemia in Patients with Chronic Kidney Disease. Nature Reviews. Nephrology. 2010;6(12); 699–710.
- Bethke PC, Jansky SH. The Effects of Boiling and Leaching on the Content of Potassium and Other Minerals in Potatoes. Journal of Food Science. 2008;73(5):H 80–85.
- de Brito – Ashurst I, Varaganam M; Raftery MJ, Yagoob MM. Bicarbonate Supplementation Slows Progression of CKD and Improves Nutritional Status. Journal of the American Society of Nephrology. 2009;20(9):2075–2084.
- Fried L. F, Orchard TJ, Kasiske BL for the Lipids and Renal Disease Progression Meta-Analysis Study Group. Effect of Lipid Reduction on the Progression of Renal Disease: A Meta-Analysis. Kidney international. 2001;59(1):260–269.
- Glemmelgarn BR, Manns BJ, Lloyd A et al. Relation Between Kidney function, Proteinuria and Adverse Outcomes. Journal of the American Medical Society. 2010;303 (5); 423–429.
- Kendrick J, Choncol MB. Nontraditional Risk Factors for Cardiovascular Disease in patients with Chronic Kidney Disease. Nature Clinical Practice Nephrology. 2008; 4 (12); 672–681.
- Montolin J, Leus X M, Revert L. Potassium lowering effect of albuterol for hyperkalemia in renal failure. Arch Intern Med 1987; 147 p.
- Diet and Nutrition; Dietary protein restriction benefits patients with chronic kidney disease. Medicine Week, Atlanta, April 20 th, 2006, 616 p.
- Diet delays Review: a low protein diet delays end stage renal disease or death in chronic kidney disease. Evid. Based Nurs. 2007, Jan; 10(1):16 No abstract

Kaip teigiama Luboš Sobotkos 2004 metų išleistame klinikinės mitybos vadove, inkstų nepakankamumas – panmetabolinis ir panendokrininis sutrikimas daugiau ar mažiau paveikiantis kiekvieną medžiagų apykaitos kelią. Nė vienoje kitoje ligonių grupėje nėra tokių sąryšių tarp toksinų poveikio pasireiškimo ir mitybos sutrikimo išsivystymo.

Šiai pacientų grupei būtina užtikrinti tinkamą mitybą.

Esant lėtiniam inkstų nepakankamumui, tinkama, visavertė mityba didžiąja dalimi privalo rūpintis pats ligonis. Šiandien informacijos apie mitybą rasti nėra sudėtinga, tačiau būtina pasirinkti tą, kuri remiasi medicinos mokslu.

Knygoje išsamiai išdėstyta atskirų maisto medžiagų reikšmė ligos eigai, maisto produktų parinkimas priklausomai nuo koreguojamos maistinės medžiagos (pvz., ką rinktis mažinant kalio kiekį racione). Leidinyje pateikiami ir konkretūs, detalūs valgiaraščiai, leidžiantys sergančiajam greičiau pasiekti geresnę gyvenimo kokybę.

Knyga naudinga sergantiesiems, juos slaugantiems asmenims, taip pat medicinos personalui.

Medicinos mokslų daktarė **Edita Gavelienė**, gydytoja dietologė

Visame pasaulyje daugėja pacientų, sergančių lėtinėmis inkstų ligomis (LIL), kurios sąlygoja lėtinio inkstų nepakankamumo atsiradimą. Vis daugiau žmonių susiduria su šia problema ir Lietuvoje. Todėl iškyla poreikis plačiau supažindinti visuomenę ir kitų specialybių medicinos darbuotojus su lėtinio inkstų nepakankamumo komplikacijų patogenezės ir gydymo ypatumais, ypač tais, kuriuos gali koreguoti patys pacientai ir jų artimieji. Sergant inkstų nepakankamumu, vienas aktualiausių klausimų yra mitybos korekcija, nes dietinis gydymas gali ne tik padėti gydyti jau esamas komplikacijas, bet ir perspėti grėsmingų gyvybei būklių atsiradimą bei sulėtinti pačios lėtinės inkstų ligos progresavimą, nepriklausomai nuo ją sukėlusios priežasties. Lietuvos nefrologijos, dializės ir transplantacijos asociacija stengiasi užpildyti šią spragą, kurdamą inkstų ligomis sergančiųjų biblioteką, kurią puikiai papildytų ir šis Respublikinės Šiaulių ligoninės autorių parengtas informacinis mokomasis leidinys "Lėtinis inkstų nepakankamumas ir mityba".

Ši knyga yra naudinga mokymo priemone pacientams, jų artimiesiems, juos gydančiam ir slaugančiam personalui, todėl sveikintina autorių iniciatyva ją sudarant.

Medicinos mokslų daktarė, gydytoja nefrologė **Asta Stankuvienė**
LSMUL KK Nefrologijos klinika