



Kosthold ved nyresvikt

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

Flere sykdommer kan gi fullstendig eller delvis tap av nyrefunksjonen. Nyrenes viktigste oppgaver er å skille ut avfallsstoffer og sørge for at konsentrasjonen av natrium, kalium og fosfat i blodet er nøye regulert. Nyrene skal også regulere væskebalansen og aktivere vitamin D.

En svikt i nyrefunksjonen vil føre til opphopning av nitrogenholdige avfallsstoffer fra proteinstoffskiftet, redusert opptak av kalsium og nedsatt utskillelse av natrium, væske, kalium og fosfor, samt økt risiko for vitaminmangel. Disse kostrådene gjelder for pasienter med redusert nyrefunksjon som ikke har begynt med dialyse.

Hjertevennlig kost

Dårlig utskillelse av natrium fører til væskeansamlinger i kroppen, noe som gir høyt blodtrykk. For høyt nivå av fosfat øker trolig risikoen for åreforkalkning hos deg som har nyresvikt. Fordi mange også har høyt kolesterol, vil alle disse faktorene øke risikoen for hjerte- og karsykdom. Derfor er det viktig at du som lever med nyresvikt forsøker å ha et hjertevennlig kosthold der du begrenser inntaket av mettet fett. De største kildene til mettet fett er fete kjøtt- og meieriprodukter.

Slapp og dårlig appetitt

Ettersom nyresvikten sakte forverres, vil mange bli kvalme og miste matlysten. Dette skyldes blant annet at de ikke klarer å ta opp og omsette en del næringsstoffer, og at nyrene har nedsatt kapasitet til å skille ut avfallsstoffer.

Det høye nivået av sirkulerende avfallsstoffer fører til symptomer på uremi, noe som innebærer tretthet, kvalme, muskelkramper, kløing, metallisk smak i munnen, og ofte nevrologiske forstyrrelser.

Ernæringsrelaterte problemer som er vanlig hos deg som har nyresvikt er underernæring, anemi, høyt innhold av blodfettstoffer og økt dødelighet av hjerte-karsykdommer, benskjørhet, nedsatt glukosetoleranse og forstoppelse.

Ernæring ved kronisk nyresvikt

Ved kronisk nyresykdom kan det ofte være nødvendig med restriksjoner på natrium (salt), fosfat, og protein. Fordi opptak og utnyttelse av kalsium ofte er redusert, og redusert omdannelse av vitamin D til den aktive formen, er det også viktig å passe på at inntaket av kalsium og vitamin D er tilstrekkelig. En såpass stor omlegging i kostholdet krever mye, og bør gjøres i samarbeid med en klinisk ernæringsfysiolog på sykehuset der du følges opp.

Mindre protein

For å forsinke utviklingen av nyresvikt og redusere uremiske symptomer, kan det være en fordel med proteinbegrenset kost (0,6-0,8 g/kg/d) hos deg som har nyresvikt men ikke går til dialyse. For mange innebærer dette en halvering av proteininntaket, noe som kan være utfordrende.

Proteininntaket bør fordeles jevnt utover måltidene for å sikre en maksimal utnyttelse. Av samme årsak bør energiinntaket være tilstrekkelig. Proteinene i kostholdet bør være av høy kvalitet. Slike proteiner finner du i kjøtt, fisk, egg og melkeprodukter. Fordi meieriprodukter er en viktig kilde til kalsium, bør du ha større begrensninger på kjøtt enn meieriprodukter.

Natriumredusert kost = mindre salt

Siden nyrene ikke klarer å skille ut overflødig natrium, er det viktig at du som har nyresvikt

begrenser saltinntaket betydelig. For mye natrium i blodet fører blant annet til at væske holdes tilbake i kroppen, urinproduksjonen blir nedsatt og blodtrykket stiger.

Inntaket av salt bør begrenses til 5 gram salt per dag, noe som tilsvarer 2 gram natrium. I praksis betyr dette at maten må lages med minst mulig salt, og at du ikke må salte maten ekstra ved bordet.

Det er også viktig å begrense inntaket av veldig salte matvarer som snacks, røkt kjøtt og fisk, og de typene ferdigmat som inneholder mye salt. *En tommelfingerregel er at du ikke bør velge mat som inneholder mer enn 0,5 g natrium per 100 gram.*

Mange synes at maten smaker litt lite når de reduserer på saltet, men ved å bruke usaltet krydder, hvitløk, chili, urter, løk, tomat og tomatpuré vil det kunne gi maten en god smak likevel.

Kaliumredusert kost

Ved nyresvikt kan utskillelsen av kalium bli redusert, noe som fører til forhøyet nivå av kalium i blodet (hyperkalemi). Hvis kaliumverdiene dine er høye, bør du forsøke å begrense inntaket av mat som er spesielt rik på kalium.

Kalium finnes i all mat, men det kan være spesielt mye i nøtter, tørket frukt, fruktjuice, sjokolade, brunost og salterstatninger (lettsalt/Seltin) som inneholder mindre natrium men mye kalium.

Kalsium, fosfat og vitamin D

Ved nyresvikt er det ofte redusert opptak og utnyttelse av kalsium, hovedsakelig på grunn av redusert eller manglende omdannelse av vitamin D til den aktive formen. For lite kalsium i blodet (hypokalsemi) er ofte ledsaget av for høye nivåer av fosfat (hyperfosfatemi).

Det er vist en sammenheng mellom protein- og fosfatinnholdet i de fleste matvarer slik at en proteinbegrenset kost vil til en viss grad også være fosfatbegrenset, men sjelden i en slik grad at fosfatkonsentrasjonen normaliseres. Derfor er det ofte også nødvendig med fosfatbindende legemidler.



Gode urter, krydre og oljer er fine erstatninger for salt. Foto: Kim Holthe Opplysningskontoret for frukt og grønt (frukt.no).

Det er lurt å bruke fosfatbindere med kalsium som gir tilførsel av kalsium samtidig som det sørger for en binding av fosfat.

Treg mage?

Væskerestriksjoner, medisiner og et lavt inntak av fiberrik mat (fordi dette samtidig har et høyt kaliuminnhold) fører til at mange som har nyresvikt er plaget med forstoppelse. Derfor er det viktig at du forsøker å få i deg fiberrik mat, som frukt og grønnsaker. Når nyrefunksjonen avtar og blodverdiene av kalium og fosfor øker, så vil utskillelsen av kalium og fosfor via tarmen øke. Derfor er det viktig å prøve å holde tarmen i gang. Forsøk derfor å få i deg så mye fiber som mulig. Frukt og grønt er gode kilder til fiber, og bør derfor ikke begrenses til tross for at disse også inneholder kalium.

Ernæringstilskudd

For deg som sliter med underernæring finnes det egne næringsdrikker for de med nyresvikt som er tilpasset med hensyn til innhold av protein, vitaminer A og D og elektrolytter (natrium, kalium, fosfat og kalsium). Egne næringsdrikker finnes for de som ikke er i dialyse, og for de som går i dialyse.