

Dijetoterapija kroničnih bubrežnih bolesti (KBB)



Dijetoterapija kroničnih bubrežnih bolesti razlikuje se ovisno o prirodi bolesti i individualnim osobinama bolesnika, a prilagođena je stupnju bubrežne bolesti, oštećenju funkcije bubrega i načinu liječenja te prisutnosti drugih kroničnih bolesti ili akutnih stanja. Naglasak je na odgovarajućem unosu energije, proteina, ugljikohidrata, fosfora, natrija, kalija, kalcija i tekućine. Preporučeni načini prehrane u liječenju kroničnih bubrežnih bolesti su PLADO, DASH dijeta i Mediteranska prehrana.

PLADO (Plant-Dominant Low Protein Diet)

PLADO je niskoproteinska dijeta temeljena na namirnicama biljnog podrijetla, bogata vlaknima koja može dovesti do sporijeg napredovanja KBB-i, odgađanja i prevencije zatajenja bubrega i dijalize, uz smanjenje kardiovaskularnog rizika. S druge strane, visokoproteinska dijeta s visokim unosom mesa, osim što doprinosi većem riziku od kardiovaskularnih bolesti, doprinosi većoj učestalosti i bržem napredovanju KBB-i zbog povećanog intraglomerularnog tlaka i glomerularne hiperfiltracije.

Karakteristike PLADO dijete:

Energijski unos	<ul style="list-style-type: none">• 30 – 35 kcal/kg TM/dan
Proteini	<ul style="list-style-type: none">• 0,6 – 0,8 g/kg TM/dan• Najmanje 50 % unosa iz namirnica biljnog podrijetla
Ugljikohidrati	<ul style="list-style-type: none">• Prednost cjelovitoj, neprerađenoj i nerafiniranoj hrani• Prehrana bogata prehrambenim vlaknima• Najmanje 25 – 30 g/dan prehrambenih vlakana
Natrij/sol	<ul style="list-style-type: none">• Prehrana koja se temelji na hrani biljnog porijekla općenito sadrži manje natrija• Unos soli < 4 g/dan (< 3 g/dan - bolesnici s edemom i hipertenzijom)
Masti	<ul style="list-style-type: none">• Nizak udio zasićenih masnih kiselina• Veći udio jednostruko- i višestruko nezasićenih masnih kiselina

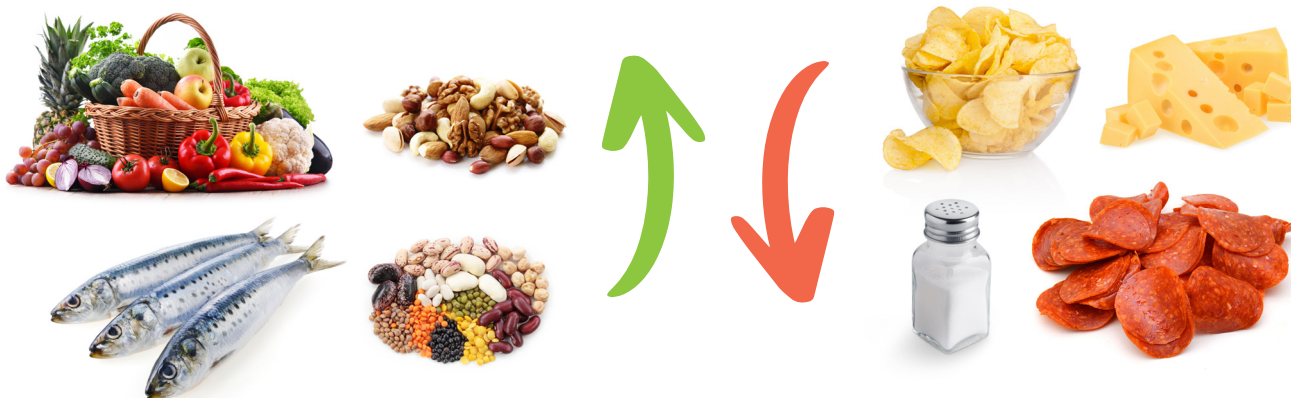
Dijete temeljene na namirnicama biljnog podrijetla karakterizirane su visokim unosom voća, povrća, orašastih plodova, sjemenki, biljnih ulja, cjelovitih žitarica i mahunarki. Ovakav način prehrane može (ili ne mora) uključivati manje (ili umjerene) količine mesa, ribe, morskih plodova, mliječnih proizvoda i jaja.

Povoljni učinci niskoproteinske prehrane s više od 50 % biljnih izvora na KBB-i:

- snižavanje intraglomerularnog tlaka
- kontrola uremije i odgoda dijalize
- sprječavanje negativnog utjecaja mesa na kardiovaskularno zdravlje
- manji udio fosfora koji se apsorbira
- smanjenje kiselinskog opterećenja
- unos prehrambenih vlakana koja poboljšavaju pokretljivost gastrointestinalnog trakta
- povoljne promjene u mikrobiomu
- manje upala i oksidativnog stresa
- manja učestalost fibroze bubrega.

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dijeta

DASH dijeta predstavlja obrazac prehrane koji je prvenstveno namijenjen prevenciji i/ili sprječavanju arterijske hipertenzije koja je najčešći uzrok KBB-i. Ovakvim načinom prehrane smanjen je unos natrija i povećan unos kalija, kalcija i magnezija. To se postiže povećanim unosom voća, povrća, mahunarki, orašastih plodova, sjemenki, ribe i mliječnih proizvoda. S druge strane, preporučuje se smanjiti unos hrane bogate zasićenim masnim kiselinama (npr. crveno i masno meso, vrhnje i masni sirevi), soli te konzervirane i gotove industrijski prerađene hrane i alkohola.



Pridržavanje preporuka prema DASH principima povezano je s manjim rizikom od pojavnosti KBB-i, dok je niže pridržavanje povezano s većim rizikom od zatajenja bubrega (osobito u bolesnika sa šećernom bolesti). DASH dijeta povezana je i sa smanjenim rizikom za smanjenje bubrežne funkcije te smanjenom smrtnosti.

Mediteranska prehrana

Mediteranska prehrana predstavlja obrazac prehrane koji uključuje visok unos: vlakana iz voća, povrća i cjelovitih žitarica; jednostruko nezasićenih masnih kiselina prvenstveno iz maslinovog ulja; namirnica koje su dobar izvor omega-3 masnih kiselina kao što su riba (posebice plava), sjemenki, orašastih plodova i mediteranskih začina. Alkohol je dozvoljen u umjerenj količini, posebno vino bogato antioksidansima. S druge strane, preporučuje se nizak unos zasićenih masnih kiselina iz crvenog mesa i mesnih prerađevina te procesirane hrane, a osobito hrane koja sadrži trans masne kiseline.

Veći unos	Povrće i voće, cjelovite žitarice, riba, nemasno meso, mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke, maslinovo ulje, mediteranski začini
Umjereni unos	Mlijeko i mliječni proizvodi
Ograničeni unos	Crveno i prerađeno/procesirano meso, dodani šećer

Mediteranska prehrana povezana je s nižom pojavnosću KBB-i te odgovodom i prevencijom zatajenja bubrega. Također, mediteranska prehrana smanjuje kardiovaskularni rizik pozitivnim utjecajem na lipidni profil (osobito na povećanje vrijednosti HDL-a, dobrog kolesterola u krvi) te ima protuupalni učinak koji također doprinosi smanjenju kardiovaskularnog rizika.

