

OPTIMÁLNÍ PŘÍJEM
BÍLKOVIN U ZDRAVÉ
POPULACE
A U ONEMOCNĚNÍ
LEDVIN CKD 1–3*

JE 0,7–0,8 g/kg TĚLESNÉ
HMOTNOSTI/DEN.

PŘI CHRONICKÉM
ONEMOCNĚNÍ
LEDVIN CKD 4*

JE DOPORUČENO OMEZENÍ
PŘÍJMU BÍLKOVIN NA
0,4–0,6 g/kg TĚLESNÉ
HMOTNOSTI/DEN, SPOLEČNĚ
S REDUKCÍ KALORIÍ A ŽIVIN.

PŘI SELHÁNÍ LEDVIN
CKD 5* S NUTNOSTÍ
DIALÝZY

(HEMODIALÝZA, PERITONEÁLNÍ DIALÝZA)

JE POTŘEBA ZVÝŠIT PŘÍJEM
BÍLKOVIN, A TO NA 1,2 g/kg
TĚLESNÉ HMOTNOSTI/DEN.

JEZTE SPRÁVNĚ

PŘI CHRONICKÉM ONEMOCNĚNÍ LEDVIN

Základem je:

- ✓ Upřednostňujte čerstvě připravené jídlo před zmraženými polotovary a mraženými hotovými jídly. Vyhněte se jídlům z fast foodu.
- ✓ Grilujte, pečte, restujte; nesmažte.
- ✓ Upřednostňujte drůbež, libové vepřové nebo hovězí maso, ryby.
- ✓ Omezte sůl a solené výrobky.
- ✓ Používejte čerstvé bylinky a koření, vyhněte se kořenicím směsím se solí a glutamáty.
- ✓ Upřednostňujte čerstvé ovoce, zeleninu.
- ✓ Myslete na dostatečný příjem tekutin (voda s citronem apod.), neslazené nápoje.

Bílkoviny rozdělujeme na:

1. **živočišné** – drůbež, hovězí a vepřové maso, ryby, mořské plody, mléko, mléčné výrobky, vejce
2. **rostlinné** – obiloviny, luštěniny, ořechy, ovoce

Jídelníček:

Je určen pro diabetiky s onemocněním ledvin CKD 1–3. Ve stadiu CKD 4 je doporučeno větší omezení příjmu bílkovin a kalorií, proto je nutná konzultace s ošetřujícím nefrologem.

SNÍDANĚ

Snídaně má obsahovat **40–50 g sacharidů**. Zdroj sacharidů je hlavně pečivo. Doporučují se 1–2 krajíce chleba (šumava, pšenično-žitný), 1–2 rohlíky, 1–2 celozrnné housky, 1–2 krajíce nízkobílkovinného chleba, 3 ks knackebrotu.

Houska s máslem 20 g a vejcem 50 g, rajče 50 g 30 g sach.	1 krajíc chleba s lučinou 60 g a okurkou 26 g sach.	1 loupák s máslem 20 g, káva s mlékem (max. 50 ml) 28 g sach.	1 krajíc nízkobílkovinného chleba s tvarohem 50 g a pažitkou 31 g sach.	1 plátek vánočky 80 g s máslem 20 g 44 g sach.
1 krajíc chleba s máslem 20 g a sýrem 30 g 27 g sach.	1 krajíc chleba s máslem 20 g a džemem 20 g 39 g sach.	1 krajíc chleba s rybičkovou pomazánkou 26 g sach.	1 krajíc chleba s máslem 20 g, šunkou 45 g a okurkou 100 g 26 g sach.	1 krajíc chleba, omeleta s čerstvým hráškem 26 g sach.

* CKD = chronické onemocnění ledvin; 1–5 = stadium onemocnění

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Má obsahovat **10–15 g sacharidů**. Upřednostňujte svačiny bez přílohy nebo max. 1/2 ks pečiva nebo 1 ks knackebrotu. Mléčné výrobky upřednostňujte neochucené, např. tvaroh, skyr, bílý jogurt, kefír. Ovoce je lepší čerstvé max. do 100 g na porci

1 knackebrot, cottage 50 g 8 g sach.	100 g ovoce se zakysanou smetanou 50 g 11 g sach.	100 g bílého jogurtu s 50 g ovoce 9 g sach.	Hovězí vývar se zeleninou (150 ml) 12 g sach.	Pršut 100 g se zeleninou 2 g sach.
1 hummus 50 g se zeleninou (řapíkatý celer, mrkev, okurka) 5 g sach.	1 knackebrot s avokádovou pomazánkou 7 g sach.	Jablečný štrůdl 1 ks (50 g) 14 g sach.	Mozzarella 100 g s rajčaty 100 g 4 g sach.	1/2 housky s máslem 10 g a šunkou 15 g sach.

OBĚDY

Na oběd má být porce **sacharidů do 60 g**, a to včetně **sacharidů v polévce**. Zdrojem sacharidů jsou např. brambory, rýže, těstoviny, luštěniny. Doporučuje se 150–200 g příloh na porci. Maso a ryby upřednostňujeme méně tučné, doporučujeme je vařit, péct a grilovat. Omezte smažená jídla a fast food.

Brambory 150 g kuřecí maso 150 g 28 g sach.	Rajská omáčka 150 ml s hovězím masem a 2 knedlíky 55 g sach.	Rizoto 150 g kuřecí maso 150 g a zelenina 34 g sach.	Zapečené těstoviny 200 g se šunkou, zelenina 35 g sach.	Brambory 200 g s hovězím masem, okurkový salát 37 g sach.
Těstoviny 150 g s tuňákem 80 g, zelenina 100 g 38 g sach.	Pečené brambory 150 g s rybou 39 g sach.	Bramborová polévka 250 ml 45 g sach.	Zeleninová polévka s krupicovými noky 40 g sach.	Těstoviny 120 g s cuketou 120 g a parmazánem 20 g 28 g sach.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Svačina není nutná. Pokud máte hlad, zkuste zeleninu, šunku, sýr, maso. Pokud možno bez pečiva, případně maximálně 1/2 kusu. Svačina má obsahovat **do 15 g sacharidů** na porci.

Kuřecí polévka 250 ml s nudlemi 8 g sach.	Zelenina 200 g (rajčata, paprika, okurka, mrkev) 5 g sach.	30 g ořechů, bílý jogurt 150 ml 7 g sach.	50 g šunka, 50 g sýr, 2 rajčata 2 g sach.	Malý kus čerstvého ovoce (do 100 g) 12 g sach.
---	--	---	---	--

VEČEŘE

Večeře má obsahovat **do 60 g sacharidů**. Zdrojem sacharidů jsou přílohy a pečivo. Můžete zkusit večeři bez příloh, např. zeleninové saláty s masem nebo rybou. Případně můžete klasické přílohy nahradit nízkobílkovinovými (těstoviny apod.)

Těstoviny 150 g s pestem a parmazánem 20 g 38 g sach.	Řecký salát (zelenina 150 g, feta 45 g), 1 krajíc chleba 26 g sach.	Bulgurový salát (bulgur 100 g, zelenina 60 g) 22 g sach.	Kukuřičná tortilla 1 ks s hovězím masem 100 g a zeleninou 100 g 32 g sach.	Sendvič z bílého chleba se 2 plátky krutů šunky a zeleninou 39 g sach.
Vařená rýže 100 g s lososem a vařenými zelenými fazolkami 28 g sach.	Sendvič s roastbeefem a salátem coleslaw 40 g sach.	Wrap s grilovaným lososem a salátem 30 g sach.	Těstoviny 120 g s restovanými kuřecími prsy 100 g a chřestem 26 g sach.	Zeleninový salát 200 g s restovanými kuřecími prsy 60 g 14 g sach.