

Päiväys 29.1.2022  
Versio 2  
Laatija Katja Heikkinieniemi  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

---

## KOSTRÅD FÖR PATIENTER I PREDIALYSSKEDE

Rätt kost är en av hörnstenarna vid behandlingen av njursvikt. Man bör sträva till att upprätthålla god näringsstatus, förebygga undernäring och ansamling av skadliga ämnesomsättningsprodukter i kroppen. Man bör upprätthålla elektrolyt- och vätskebalansen samt främja viktkontroll och god livskvalitet.

### Begränsningar i kosten

**Protein:** I predialysskedet reduceras proteinintaget. Det betyder inte att de proteinrika produkterna bör uteslutas helt. Man bör främja proteinprodukter av god kvalitet, som till exempel kött, kyckling, befri fisk, äggvita, räkor, färskost och grynost. *Till lunch kan du äta, till exempel: potatis, fisk ex. lax 50g och grönsaker.*

**Fosfor:** Njursvikt kan orsaka kärl-skelettsjukdom som orsakar benskörhet och bidrar till åderförkalkning. I en frisk kropp utsöndrar njurarna överskotten av fosfor i urinen, men hos patienter med njursvikt är denna mekanism trubbad och fosfor lagras i kroppen. Höga halter av fosfor stör kalciummetabolismen. Kroppens höga fosfor- och låga kalciumhalt aktiverar bisköldkörteln, och därmed utsöndras parathormon (PTH) rikligare än normalt. Av denna anledning utsöndras benstommen kalcium och fosfor, som orsakar förlust av benmassa, åderförkalkning och kalciumansamling i mjuka vävnader i kroppen.

Hörnstenarna för att upprätthålla fosfor-kalciumbalansen och sänka förhöjda fosforvärden är kostens fosfor begränsning. Detta kan till att börja med vara svårt, eftersom fosfor finns nästan i alla livsmedel. Många livsmedel innehåller fosforhaltiga tillsatser. I fosforbegränsad kost bör man undvika livsmedel som innehåller tillsatsämnen E338-343 och E450-452, eftersom fosforhaltiga tillsatser som tilläggs i livsmedel absorberas av kroppen nästan 100 % tigt. Också spannmål (speciellt råg), mejeriprodukter, och coladrycker innehåller höga halter av fosfor. Undvik hård ost och flytande mjölkprodukter bör användas högst 2dl/vrk. Mjölksprodukter kan ersättas med havre, ris och sojaprodukter.

**Kalcium:** I njursvikt kan kalciumnivån i blodet stiga på grund av kärl-skelettsjukdom, även om kalciumintaget inte förändras. Kalciumintag kommer främst från mejeriprodukter och produkter som innehåller sådana eller kalsiumberikade livsmedel. Den totala kalciumintaget får vara högst 2000mg/vrk.

Päiväys 29.1.2022  
Versio 2  
Laatija Katja Heikkiniemi  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

---

**Kalium:** Friska njurar reglerar kaliumhalten i kroppen. Vid njursvikt fortsätter regleringen av kaliumhalten ännu även om sjukdomen redan fortskridit långt. När situationen förvärras ytterligare kan det dock leda till att kaliumnivåerna börjar stiga. Hög kaliumhalt i kroppen kan ge utlopp för allvarliga rytmstörningar och därför försöker man påverka de höga kaliumnivåerna vid behov också genom kosten. Livsmedel som innehåller kalium är bl.a. potatis, grönsaker, bananer. Man bör observera att kaliumintaget är individuellt och skall inte begränsas utan läkarordination.

**Salt och vatten begränsning:** Friska njurar bidrar till att upprätthålla normal saltbalans i blodet och kroppen genom utsöndringen av vatten och salter. Salthalten i mat och dryck påverkar natrium- och vätskebalansen samt blodtrycket. Genom att reducerad saltintaget kan man minska törst känslan och reglera vätskebalansen i kroppen. Vissa av predialyspatienterna kräver vätskerestriktion, men inte alla. Om du behöver begränsa ditt vätskeintag kommer njurkliniken sjukskötare och läkare att guida dig personligen

I predialys skedet kan aptiten vara dålig på grund av förändringar i kroppens ämnesomsättning och på grund av att ämnesomsättningsprodukterna lagras i kroppen. Njurpoliklinikens personal i samarbete med näringsterapeuten hjälper dig att hitta den bästa möjliga vägledningen angående kosten för att främja ditt välmående. Tveka inte att fråga mera!