

Päiväys 21.1.2022
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

KOSTRÅD VID PERITONEAL-DIALYS

Kosthållning är en del av vården

Kosthållning är en stor del av vården vid peritonealdialys, och den del som Du som patient kan göra mycket för att påverka själv. Målet med kosthållning är att uppehålla ett gott allmäntillstånd och -kondition, minska på att fosfor och kalium samlas i kroppen och hjälpa till att upprätthålla vätske- och mineralämneshalten. Med hjälp av rätt kosthållning försöker man också förhindra att kolesterolhalten i blodet stiger. Rätt kosthållning hjälper dessutom till med att hålla vikten.

Karaktärsdrag för en kosthållning som framkallar välmående är:

- Maten innehåller tillräckligt med proteiner och energi
- Maten innehåller inte för mycket fosfor eller kalium.
- Maten innehåller tillräckligt med vitaminer och mineraler
- Vätskeintaget ligger på en acceptabel nivå.
- Maten är så mångsidig och smakfull som möjligt , trots dessa begränsningar.
-

Tillräckligt med protein och energi

Kroppen behöver protein bl.a för att bygga upp vävnad. Det är därför viktigt att maten Du äter innehåller tillräckligt av detta. Genom dialysvätskan förlorar Du desutom proteiner varje gång den byts ut. Proteinfattig kost hör till predialys-skedet, nu ska Du äta proteinrik mat.

Protein finns i mat från djurriket, s.s kött, köttprodukter, fisk, broiler. Ost och andra mjölkprodukter innehåller mycket protein, men användningen av dessa ämnen är begränsad p.g.a deras höga fosforhalter.

Du får för det mesta tillräckligt protein i Dej om Du dagligen äter en varm måltid med kött/fisk/broiler. Vid behov kan Du använda Dej av tillskottsningi form av för dialyspatienter menade proteinpulver. Detta bör dock diskuteras med dialyspersonalen.

Det är viktigt att Du får i Dej tillräckligt med energi, så att inte kroppens eget proteinlager, musklerna, blir konsumerade när energi behövs.

Päiväys 21.1.2022
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

Fosfor

När njurarna inte fungerar som de ska kan mängden fosfor i kroppen bli farligt högt. Man förhindrar att detta sker med hjälp av dialys, medicin (fosforbindare, t.ex kalsiumkarbonat) och rätt kosthållning. Några direkta symptom på högt fosfor finns inte, men det ger i långa loppet stora skador på skelettet, blodkärlen och hjärtat.

Genom att följa med blodets fosforvärde under en längre tid hittar man en balans. Eftersom endast medicin och dialys inte kan hålla fosforvärdet i schack är det viktigt att Du själv tar ansvar för din kost.

Hur minskar man fosforintaget?

Alla födoämnen innehåller i viss mån fosfor. Speciellt mycket finns det i mjölkprodukter, fullkornsprodukter, kött, fisk och lever.

Du kan minska på fosforintaget genom att

- minimera användningen av ost och mjölkprodukter
(1 glasmjolk/dag, ost någon gång/vecka)
- använda ljust vetebröd (veterostbröd, franskbröd, vetesemlor, smörgåskex) och lämna bort råg- och blandbröd samt rieska.
- äta befri fisk.
- sällan äta levermat

För att undvika förstoppning är det viktigt att Din kost innehåller fibrer. En dåligt fungerande mage påverkar Din dialys.

Päiväys 21.1.2022
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

Kalium

Kalium är ett mineral som behövs för nervernas, hjärtats och musklernas skull. För mycket kalium kan dock vara farligt. Kaliumnivåerna byggs upp hos njursjuka eftersom dialys inte tar bort kalium lika effektivt som friska njurar gör. Därför bör Du själv reglera Ditt intag av kalium. För högt kalium kan leda till bla störningar i hjärtrytmen och muskelsvaghet.

Också kalium finns i alla födoämnen. Extra mycket innehåller **potatis, rotfrukter, banan, vinbär och torkade frukter, choklad och kaffe**. Mineralsalt (s.s Pan, Seltin) rekommenderas inte, eftersom natrium är ersatt med kalium i dessa salter. Blodets kalium halt följs noga med på Dina poliklinikkontroller.

Acceptabelt vätskeintag.

I takt med att njurarnas förmåga att utsända urin minskar blir det nödvändigt med nån form av vätskebegränsning, så att inte vikten stiger för mycket, vilket ökar påfrestningen på hjärtat och kan ge andningsvårigheter.

Hur mycket Du kan dricka är individuellt. Att veta sin egen torrsvikt/idealsvikt hjälper Dej att kontrollera Ditt vätskeintag.

Om Du undviker salt mat är det lättare att kontrollera vätskeintaget. Den värsta törsten kan släckas med isbitar eller xylitolpastiller.

Matolja och bordsmargarin.

På brödet, i matlagningen och vid bakning kan matolja och bordsmargarin rekommenderas framför smör, om kolesterolhalten i blodet har en tendens att vara hög.

Päiväys 21.1.2022
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

Vikten

Genom dagliga vägningar vid samma tid på dygnet får Du veta din torrsvikt. Din vikt bör hålla sig ganska konstant efter att Du börjat dialys, eftersom en konstant vikt betyder att Du varken samlar på Dej vätska eller förlorar muskler.

Vitamin-och mineralprodukter

Kroppens vitaminer löses upp i dialysvätskan och p.g.a detta är det nödvändigt att komplettera kosten med vitaminpreparat enligt läkarens ordination. Ett tillräckligt kalciumintag försäkras med kalsiumpreparat, som också fungerar som fosforbindande läkemedel.

Mera information

Närinsterapeuten hjälper till med mera information om kosthållningen och hur Du förverkligar rekommendationerna, och gör vid behov upp en personlig kostplan åt Dej.