

Päiväys 21.1.2022
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

KOSTRÅD VID HEMODIALYS

Kosthållning är en del av vården

Kosthållning är en del av vården vid hemodialys., och den del som Du som patient bäst kan 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 mineralämnesbalansen. 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 protein. 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 protienlager, 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
- använda ljust vetebröd (veterostbröd, franskbröd, vetesemlor, smörgåskex) och lämna bort råg- och blandbröd samt rieska.
- äta befri fisk.
- sällan äta levermat

Kalium

Mellan dialysurerna stiger kaliumvärdet i blodet. 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 kaliumhalt följs noga med på dialysavdelningen.

Päiväys 21.1.2022
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä
