

Päiväys 28.1.2022  
Versio 2  
Laatija Åsa Björk  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

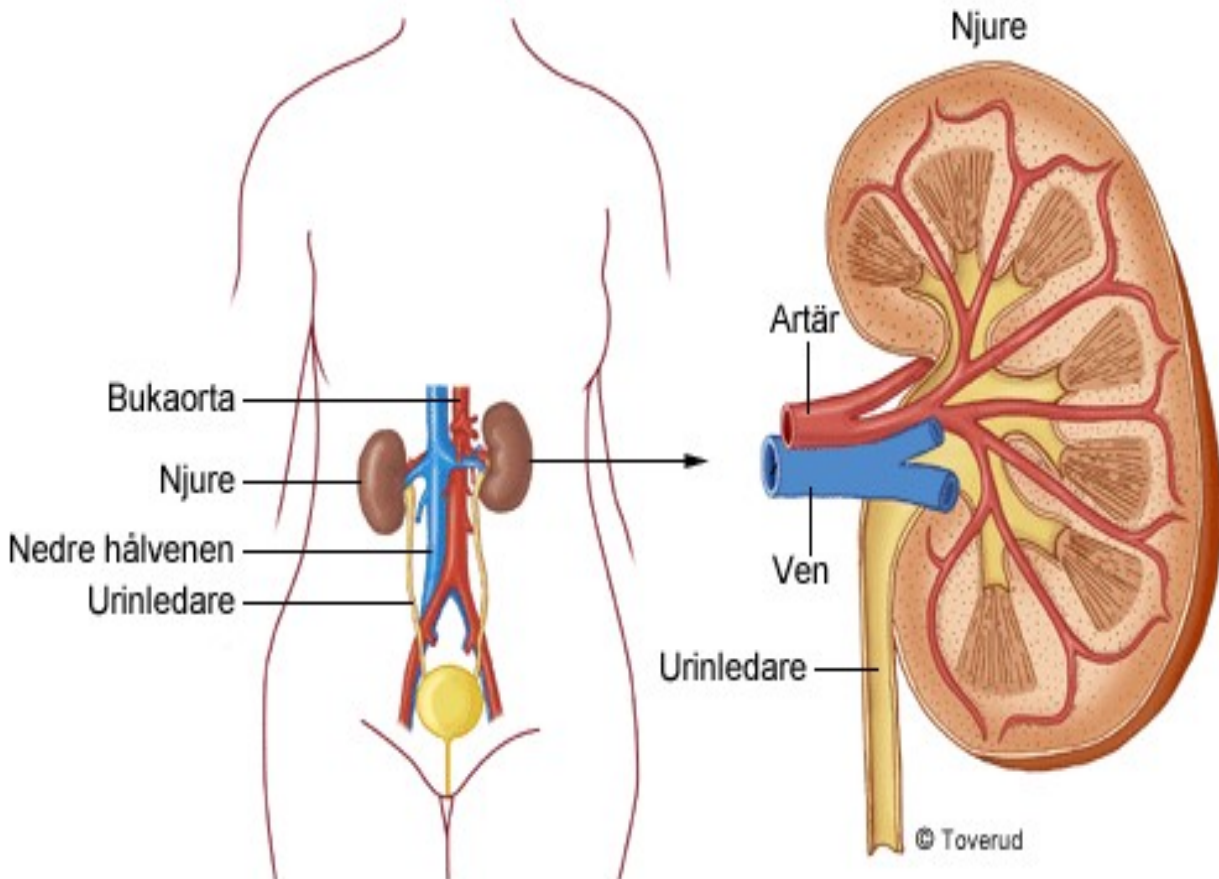
---

## **PRE-DIALYS**

– När njurarnas funktion är nedsatt.

Njurarna är bönförmade organ som finns på båda sidorna om Din ryggrad ungefär mitt på ryggen. Njurarna fungerar som filter, genom vilka blodet strömmar 24 h om dagen, sju dagar i veckan. När njurarnas funktion är nedsatt kan man en tid behandlas med rätt kost och medicin, men när funktionen går ner till 5-10 % av det ursprungliga måste man börja med dialysbehandlingar. I vissa fall kan det senare bli aktuellt med njurtransplantation.

Päiväys 28.1.2022  
Versio 2  
Laatija Åsa Björk  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä



### 1.NJURARNAS UPPGIFTER:

- Avlägsna överflödig vätska från kroppen
- Hålla syra -basbalansen i skick
- Hålla kalsium- och fosforbalans i skick
- Utsöndra hormoner (som stimulerar produktionen av röda blodkroppar i benmärgen och hjälper till att reglera blodtrycket).
- Aktivera D-vitaminproduktionen - viktigt för skelettet
- Avlägsna slaggprodukter så som:
  - Kreatinin - kommer från musklerna
  - Urea - kommer från mat(protein)
  - Natrium - (salt), kalium,bikarbonat,kalsium,fosfor

Päiväys 28.1.2022  
Versio 2  
Laatija Åsa Björk  
Hyväksyvä Stefan Anderson  
yvä

---

**1.1 Följande symptom kan uppkomma vid njursvikt:**

- Förhöjt blodtryck.
- Vätskeansamlingar, andnöd.
- Trötthet, svaghet, sömnsvårigheter.
- Aptitlöshet, illamående.
- Klåda.
- Humörsvängningar.
- Blek och torr hy.
- Försämrad känsel­fö­r­nim­melse.

**DU KAN SJÄLV PÅVERKA sjukdomens förlopp genom att:**

1. Följa kostföreskrifterna
2. Ta de läkemedel som blivit ordinerade av läkaren
3. Röra på Dig regelbundet (vikten påverkar både den framtida vårdformen, möjligheten att bli transplanterad och t.o.m tidpunkten för påbörjandet av vården).
4. Leva ett "hälsosamt" liv.

Päiväys 28.1.2022  
Versio 2  
Laatija Åsa Björk  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

---



## 2.Målet med NJURSVIKTSKOST i pre-dialysskedet:

- Upprätthålla en god nutritionstatus och ett gott hälsotillstånd.
- Minska de symptom som uppkommer p.g.a njursvikt.
- Sakta ner sjukdomsförloppet.

För njursjuka är det viktigt med **tillräcklig mängd** med **energi och kalsium** men **begränsat** med **salt, fosfor** och **proteiner**. När det kommer till fett, kalium, vätska, vitamin-och minerallämn är mängden individuell.

## 2.1 KOSTEN

### 1. Spannmålsprodukter

- Vanligtvis riklig användning, vid behov proteinfattiga specialspannmål

Päiväys 28.1.2022  
Versio 2  
Laatija Åsa Björk  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

---

- Produkter gjorda på skalat spannmål rekommenderas (ej fullkorn)
- Mångsidighet
- Inte rågprodukter

## 2. Grönsaker

### a. Utan kaliumbegränsning:

- Riklig användning
- Kokade/tillagade
- Rårivna, i sallader

### b. med kaliumbegränsning:

- Måttlig användning.
- Välj kaliumfattiga alternativ.
- Koka i rikligt med vatten.
- Begränsat intag av råa grönsaker.

## 3. Frukt

### a. Utan kaliumbegränsning:

- Dagligen, i flera doser-
- Som mellanmål, efterrätt, dryck-

### b. Med kaliumbegränsning:

Päiväys 28.1.2022  
Versio 2  
Laatija Åsa Björk  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

---

- Begränsat intag, kaliumfattiga alternativ.
- Undvik juicer, fruktdrycker.

#### 4. Kött, korv, fisk, ägg, mjölk

- Måttligt intag , dock varje dag.
- Sällan fosforrika alternativ (se på innehållsförteckningen)

#### 5. Fett

- Fett från växtriket rekommenderas.
- Ger energi, nödvändiga fettsyror och vitaminer.

#### 6. Smaksättning

- Salt med måtta, låt andra kryddor ge smak åt maten.
- Lättsaltade matvaror (se på innehållsförteckningen).
- Vid kaliumbegränsning: ej mineralsalt!

#### 7. Drycker

- Mängden vätska individuellt, beroende på ev. svullnader.
- Lättsaltade alternativ.
- Vid behov kaliumfattiga drycker.

### 3. FRÅGOR OCH SVAR

Varför mår jag så dåligt?

Dina njurar klarar inte av att avlägsna  
slaggprodukter, utan de lämnar i blodet och fungerar  
som gift i kroppen.

Päiväys 28.1.2022  
Versio 2  
Laatija Åsa Björk  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

---

Varför är jag så blek och trött?

Därför att njurarna inte längre producerar det hormon som ska tillverka röda blodkroppar. Hb sjunker.

Varför är mina vrister svullna,  
och varför har jag tungt att andas?

Därför att njurarna inte klarar av att avlägsna överflödig vätska, utan den lämnar kvar i kroppen. Ibland lämnar vätskan på lungorna, och gör det tungt att andas.

Hur är det möjligt att jag urinerar  
hela tiden, fast njurarna inte fungerar?

Mängden urin är inte alltid ett mått på hur bra njurarna fungerar. Urinproduktionen kan vara normal, fastän njurarna sviktar, men någon rening har inte skett, utan slaggämnen är kvar i blodet.

Vad annat ska jag tänka på?

Kroppens motståndskraft är försvagad, vilket gör den motägglig för infektioner vilket i sin tur kan försnabba sjukdomens förlopp. God grundhygien, fotvård, regelbunden tandvård är viktigt.