

Nízkobielkovinová diéta u seniorov

26. 2. 2018



Medzi chorými s chronickým ochorením obličiek dnes prevažujú ľudia staršieho veku. Hneď ako očistovacia funkcia obličiek klesne približne na tretinu normálnych hodnôt, je nutné sa pripraviť na možnosť úplného zlyhania obličiek.

Nízkobielkovinová diéta u seniorov

Medzi chorými s chronickým ochorením obličiek dnes prevažujú ľudia staršieho veku. Hneď ako očistovacia funkcia obličiek klesne približne na tretinu normálnych hodnôt, je nutné sa pripraviť na možnosť úplného zlyhania obličiek. Zostávajúcu funkciu obličiek je nevyhnutné maximálne šetriť a urobiť všetko pre to, aby sa ďalej nezhoršovala. Pre staršieho človeka s chorými obličkami aj nefrológa to nie je ľahká úloha – znamená to, že musí byť v poriadku napríklad krvný tlak, krvné tuky, cukrovka. Veľmi dôležitá je ďalej aj životospráva a úprava jedálneho lístka. Je totiž známe, že nadmerný prívod bielkovín obličky neúmerne zaťažuje, naopak, obmedzenie príjmu bielkovín pomáha zhoršovanie obličkových funkcií spomaliť alebo aj zastaviť.



Ukazuje sa, že u starších ľudí často úpravy v jedálnom lístku nepredstavujú taký problém, ako by sa mohlo zdať. Takzvaná konzervatívna liečba, teda liečba nízkobielkovinovou diétou obohatená o upravené stavebné zložky bielkovín (upravené aminokyseliny), nie je univerzálnym riešením vhodným úplne pre každého. Dôvodom je, že táto liečba vyžaduje motiváciu k určitej zmene. Na druhej strane skúsenosti ukazujú,

že starší ľudia, ktorí sú často zvyknutí stravovať sa striedmo, tolerujú nízkobielkovinovú diétu prekvapivo dobre.

Takúto skúsenosť mám napríklad u jedného pacienta, ktorý je v seniorskom veku a ktorý sa od svojho lekára dozvedel o ochorení obličiek. Jeho meno je Milan a je to vitálny čerstvý osemdesiatnik. Pred niekoľkými rokmi mu bol zistený zhubný nádor pravej obličky, ktorú bolo nutné odstrániť. Na nádor sa našťastie prišlo včas, takže sa nestačil rozšíriť okrem obličky ďalej a po operácii bol pán Milan opäť vyliečený. Bohužiaľ sa však ukázalo, že zostávajúca oblička je poškodená vysokým krvným tlakom a tiež



pravdepodobne opakovanými zápalmi.

A tak

sa pán Milan dostal k nefrológovi, ktorý s ním počas troch návštev prebral všetky aspekty ochorenia. Spoločne sa rozhodli oddialiť úplné zlyhanie obličkových funkcií pomocou nízkobielkovinovej diéty a upravených aminokyselín (tzv. ketoanalóg) dodávaných v tabletkách. Kým padlo rozhodnutie skúsiť diétu s obmedzením bielkovín, zapisoval si pán Milan svoj štandardný jedálny lístok a lekár nechal podrobne vyšetriť zbieraný moč, aby mohol odhadnúť doterajší obsah bielkovín v jedálnom lístku. Ukázalo sa, že príjem bielkovín nebol vysoký ani pred začatím diéty – pacient bol zvyknutý jesť mäso minimálne, celoživotne uprednostňoval jedlá zo zemiakov, múčne pokrmy a zeleninu v akejkoľvek podobe.

Pán Milan zmeny v jedálnom lístku prijal veľmi dobre a pri ďalšej kontrole sám s úsmevom konštatoval, že porekadlo „starého psa novým kúskom nenaučíš“ rozhodne neplatí u všetkých. Funkcia obličiek sa pri nízkobielkovinovej diéte a po zmene liekov dlhodobo stabilizovala a podarilo sa takto oddialiť ďalšie zhoršovanie obličkových funkcií.

MUDr. Jan Vachek

Zdroj: <http://www.oblickovadieta.sk/sk/novinky/nizkobielkovinova-dieta-u-seniorov.html>