



Průvodce nákupem potravin pro nízkobílkovinnou dietu

PRO SNAŽŠÍ ŽIVOT S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM LEDVIN (CKD)

NÍZKOBÍLKOVINNÁ DIETA

Lidem s chronickým onemocněním ledvin (CKD) je velmi často doporučena dieta s nízkým obsahem bílkovin. Omezení množství bílkovin ve stravě napomáhá zpomalit progresi chronického onemocnění ledvin.¹

Nízkobílkovinná strava nemusí být nudná nebo bez chuti, s trochou kreativity může být naopak velmi pestrá a chutná.

Abychom vám pomohli si zvyknout na nízkobílkovinnou dietu, rádi bychom vám připomněli několik základních pravidel.

- ✓ SLEDUJTE PŘÍJEM BÍLKOVIN
např. omezte maso, vejce, luštěniny, mléčné výrobky, sójové výrobky, ořechy a semena
- ✓ OMEZTE SPOTŘEBU SODÍKU
např. sůl, zpracované potraviny
- ✓ MINIMALIZUJTE SPOTŘEBU FOSFÁTŮ
např. mořské plody, obiloviny, čokoládu a zpracované potraviny
- ✓ UDRŽUJTE DOSTATEČNÝ PŘÍJEM KALORIÍ BĚHEM CELÉHO DNE



UŽÍVEJTE SI TYTO POTRAVINY

OVOCE (SYROVÉ)



hruška
0,3 / 44



jahody
0,6 / 30



banán
1,2 / 81



borůvky
0,7 / 51



hrozny
0,7 / 71



mango
0,7 / 57



broskev
1 / 33



pomeranč
0,8 / 36



mandarinky
0,6 / 42



nektarinky
1,1 / 48



vodní meloun
0,5 / 31



líči
0,9 / 58



ananas
0,4 / 41



švestky
0,7 / 59



rybíz
1,1 / 49

ZELENINA (SYROVÁ)



listová zelenina
např. salát
1,2 / 11



paprika
0,8 / 21



mrkev
0,7 / 30



rajče
0,5 / 14



cuketa
1,8 / 18



brambory
1,7 / 68



okurka
1 / 14



bílé zelí
1,2 / 24



houby
1 / 7



květák
2,4 / 26



kukuřice
2,1 / 28



špenát
listový
2,6 / 25



olivy
1 / 136



řepa
1,3 / 39

PŘÍLOHY



knedlík
nízkobílkovinný
1 / 270



ryže
bílá, vařená
2,8 / 131



těstoviny
vařené
5,5 / 169

PEČIVO



chléb
bezlepkový
0,5 / 234



chléb bílý/
toustový
7,9 / 219



rohlík
9,8 / 287



chléb
nízkobílkovinný
0,6 / 273

TUKY



olivový
olej
0 / 899



Rama
0,1 / 651



avokádo
1,9 / 190



máslo
nesolené
0,6 / 744



řepkový
olej
0 / 898



slunečnicový
olej
0 / 900

OMEZTE TYTO POTRAVINY

Hodnoty níže reprezentují množství bílkovin (g) na 100 g jedlého podílu

MÉNĚ JE VÍCE



MLÉČNÉ PRODUKTY

sýr cottage (9,4), gouda (25,3),
eidam (26,4), tvaroh (12,5)



MASA (GRILOVANÁ)

kuřecí prsa (32), hovězí (29,1), vepřové (33,9)



RYBY A MOŘSKÉ PLODY (PEČENÉ)

tuňák (24), krevety (19), losos (20)



VEJCE

míchaná (14,6)



LUŠTĚNINY (VAŘENÉ V NESOLENÉ VODĚ)

fazole (8,8), hrášek (6,9), čočka (7,6), cizrna (8,4)



OŘECHY

lískové (14,1), vlašské (14,7), mandle (21,1),
kešu (17,7), arašídý (25,8)



SEMENA

dýňová (24,4), piniová (14), slunečnicová (19,8)



SÓJOVÉ PRODUKTY

tofu (8,1)