

MAISTAS

MAISTO PRODUKTAI, KURIUOSE YRA PRIDĖTINĖS DRUSKOS AR NATRIO PRIEDŲ:

Mėsos ir žuvies konservai (ančiuviai, sardinės, tunas), jūros gėrybės, kepiniai, kumpis, vytintas kumpis, dešrelės. Rūkytas maistas (rūkyta kalakutiena, rūkyta lašiša). Visi sūriai, daugiausia geltonieji. Mocarella ir šviežias grietinėlės sūris turi mažiau druskos nei geltonieji sūriai. Sultinio kubeliai. Duona, skrebučiai (išskyrus nesūdytą duoną). Pyragėliai, sausainiai ir bandelės. Konservuotos alyvuogės ir daržovės. Marinuoti agurkai. Užkandžiai (traškučiai ir kiti). Greitas maistas. Iš anksto paruoštas maistas (makaronai, šaldyta lazanija ir kiti šaldyti patiekalai, pavyzdžiui, pyragai, konservuotos sriubos ir kt.). Komerčiniai padažai (sojų padažas, kečupas, garstyčios, majonezas, sultiniai).

Daugelis paruoštų maisto produktų ir patiekalų turi maisto priedų, kuriuose yra natrio, kalio ir fosfatų. Žmonės, sergantys lėtine inkstų liga turi žinoti apie šiuos produktus, kad jų vengtų. Norėdami jų išvengti, rekomenduojame skaityti produktų etiketes, venkite produktų, kurių sudėtyje yra natrio pagrindu pagamintų priedų, kurių kodai: E237, E350ii, E521, E541, E554 ir E576.

KOKIE MAISTO PRODUKTAI TURI DIDELĮ NATRIO KIEKĮ?

ŠVIEŽIAS MAISTAS natūraliai turi mažą kiekį natrio, todėl toks maistas turėtų būti pagrindinė maisto raciono sudedamoji dalis. Pagrindinė problema yra pridėtinės druskos ir natrio naudojimas maisto produktuose, siekiant sustiprinti jų skonį ar pailginti galiojimo laiką.

KCL (kalio chloridas) buvo naudojamas pakeisti paprastąją druską (natrio chloridą, NaCl) maiste. Tačiau ši druska turi kalio, todėl asmenims sergantiems lėtine inkstų liga, jos reikėtų vengti. Tiesiog nepirkite šios druskos ar maisto kalio chloridu prisotinto. KCl taip pat žinomas kaip „dietinė druska“ arba „druskos pakaitalas“.

KCL

SKYSČIAI

Jeigu sergu lėtine inkstų liga, ar reikia riboti skysčių suvartojimą?

Dializuojami pacientai turi stebėti išgertų skysčių kiekį, siekiant išvengti skysčių susilaikymo. Skysčių kiekis yra individualus ir priklauso nuo šlapimo kiekio. Aptarkite tai su dietologu ar nefrologu.

Ar skysčiai – tik vanduo?

Ne. Skysčių taip pat yra sultyse, gaiviuosiuose gėrimuose, sriubose ar sultiniuose, aluje, vyne ir alkoholiniuose gėrimuose.

Kodėl kūno skysčių kiekis didėja esant lėtinei inkstų ligai?

Lėtine inkstų liga sergančio žmogaus inkstai nepašalina natrio ir skysčių pertekliaus, todėl jie kaupiasi organizme. Net dializė negali pašalinti viso skysčių pertekliaus, jei suvartojamas ypač didelis kiekis. Skysčių perteklius gali kauptis organizme ir sukelti įvairias problemas: •Hipertenziją •Galvos skausmą ir energijos trūkumą •Veido, rankų ir kojų patinimus (edemas) •Pasunkėjusį kvėpavimą dėl skysčių susikaupimo plaučiuose •Širdies pažeidimą dėl per didelės apkrovos.

Ką Aš galiu padaryti, kad suvartoti mažiau skysčių?

•Mažinti druskos suvartojimą. •Vengti gaiviųjų gėrimų ypač kolos, nes joje yra fosforo. •Vengti perdirbtų vaisių sulčių (tas, kurias perkame jau paruoštas gerti), nes jose paprastai yra pridėtinio cukraus ir kalio. •Vengti sportinių gėrimų, nes juose yra natrio ir kalio. •Vengti alkoholinių gėrimų. •Geriau gerti paprastą vandenį, jis numalšins troškulį •Sumažinti druskos ir sūraus maisto vartojimą, kurie sukelia troškulį •Seilėtekio skatinimui naudokite plonus citrinos griežinėlius, tai padės sumažinti troškulį •Norint atsigaivinti, vietoj limonado gerkite šaltą arbatą •Patarimas, padedantis kontroliuoti suvartojamų skysčių kiekį. Prispilkite butelį vandens, kuriame yra tiek skysčių, kiek galite išgerti per dieną. Kiekvieną kartą, kai geriate vandenį ar kitus skysčius (pvz.: kavą, arbatą, sultys, vandenį, ar kitus skysčius) reikia nupilti tiek vandens kiek buvo suvartota skysčių. Vandeniui buteliuke pasibaigus – baigiasi ir jūsų galimų per dieną suvartoti skysčių kiekis.



NATRIS





AR NATRIS IR DRUSKA YRA TAS PATS?

NE.

KUR JO RANDAMA

NATRIS yra mineralas, kurio, natūraliai yra kai kuriuose maisto produktuose. **DRUSKA** yra „natrio chloridas“ (NaCl) ir yra dažniausiai maiste naudojama druska: 1 g druskos turi 0,4 g natrio.

Maisto produktų etiketėse, druska ir yra vadinama kaip druska arba **NaCl**.



Kiek natrio mūsų organizmui reikia kasdien? Mūsų organizmui per dieną reikia tik 1–2 g natrio, tačiau mes paprastai suvartojame apie 10 g per dieną. Taigi mes rekomenduojame sumažinti natrio suvartojimą iki 2 g per dieną, tai atitinka 5 g druskos per dieną.



Jeį sergate lėtine inkstų liga, ar turėtumėte rinktis maistą su sumažintu druskos kiekiu?

TAIP. TURIME JUMS PASIŪLYMŲ:

1

Vengti **PERDIRBTO MAISTO**.

a

Tai produktai, kuriuos perkame jau paruoštus valgyti. Šie maisto produktai **turi labai daug druskos, nors ir neatrodo sūrūs**.

b

Valgykite daugiau šviežio maisto ir daugiau gaminkite namie.

2

RIBOKITE DRUSKO KIEKĮ RUOŠIAMAME MAISTE.

a

Druską keiskite prieskoniais ar žolelėmis. **Pavyzdžiui:** česnakais, svogūnais, juodaisiais pipirais. Jūs galite pasigaminti druskos iš žolelių (žiūrėti į receptus pateiktus žemiau).

b

Jeį negalite visiškai vengti druskos, **virkite maistą (pvz.: makaronus) be druskos ir įdėkite nedidelį druskos kiekį patiekiant**. Nedidelis kiekis, tai mažiau nei arbatinis šaukštelis, kuriame yra 3 g druskos (atitinka 1,5 g natrio). Turėkite omenyje kad rekomenduojama suvartoti 5 g druskos per dieną (atitinka 2 g natrio per dieną). Mažas druskos kiekis prideda skonio, žolelės gali būti naudojamos maistui aromatizuoti.

3

PASIGAMINKITE SVEIKŲ, NAMUOSE RUOŠTŲ UŽKANDŽIŲ ir pakeiskite druską prieskoniais ir žolelėmis.

4

Lyginkite produktų etiketes ir rinkitės produktus su **MAŽESNIU KIEKIU DRUSKOS**.

5

Jeį turite galimybę, duoną kepkite **NAMUOSE** ir keiskite druską žolelėmis. Arba, jeį perkate šviežią duoną iš kepyklos, pasiteiraukite, ar galima būtų nusipirkti duonos be druskos.



Jeį sergu lėtine inkstų liga, kuo galiu pakeisti druską?

Naudokite žoleles maistui pagardinti. Norint sumažinti įprastinės druskos suvartojimą, išbandykite žolelių druską:

1

½ valgomojo šaukšto jūros druskos, 1 valgomas šaukštas paprikos, 1 arbatinis šaukštelis šviežiai maltų pipirų, 1 arbatinis šaukštelis česnako miltelių.

2

2 valgomieji šaukštai smulkinto baziliko, 2 valgomieji šaukštai čiobrelių, 2 valgomieji šaukštai citrinos žievelės (sutrinkite ir laikykite sandariai uždarytame indelyje šaldiklyje).

3

5 arbatinių šaukštelių svogūnų miltelių (ne svogūnų druskos), 1 valgomas šaukštas česnako miltelių, 1 valgomas šaukštas paprikos, 1 valgomas šaukštas sausų garstyčių, 1 arbatinis šaukštelis čiobrelių, 1/2 arbatinio šaukštelio baltųjų pipirų, 1/2 arbatinio šaukštelio salierų sėklų.

4

1 1/4 arbatinio šaukštelio salierų sėklų, 2 valgomieji šaukštai grūsto mairūno, 2 valgomieji šaukštai susmulkinto čili pipiro, 2 valgomieji šaukštai grūstų čiobrelių, 1 valgomas šaukštas grūsto baziliko.

Receptai gali būti koreguojami, pagal **prieskoninių žolelių** prieinamumą.



Ar sergant lėtine inkstų liga, galima vartoti produktus reklamuojamus, kaip turinčius mažesnę druskos kiekį?

Visada pirmenybę teikite šviežiam maistui. Jeį norite valgyti šiuos produktus, valgykite mažomis porcijomis, nes jie savo sudėtyje gali turėti kalio chlorido (KCl), kuris pakeičia druską (NaCl). Net jeį juose yra mažai druskos, nepersivalgykite.

ATSARGIAI!

Žinokite, kad parduotuvėje perkamas maistas jau yra pasūdytas. Net jeį gamindami papildomai nesūdate maisto, druskos jame vis tiek yra.

Metodinės medžiagos autoriai: Carla Maria Avesani, Alice Sabatino, Christian Mañas Ortis ir Juan Jesus Carrero. Vertimą į lietuvių kalbą atliko – Irmantė Bagdžiūnienė, Žilvinas Paškevičius ir Marija Ramanauskaitė