

Růžena Milatová
MUDr. Marek Novotný

KUCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ LEDVIN



109 RECEPTŮ

Kuchařka při onemocnění ledvin

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Růžena Milatová, Marek Novotný
Kuchařka při onemocnění ledvin – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Růžena Milatová
MUDr. Marek Novotný

KUCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ LEDVIN

109 receptů

© Růžena Milatová, 2017
© MUDr. Marek Novotný, 2017

ISBN tištěné verze 978-80-7429-809-7
ISBN e-knihy 978-80-7601-790-0 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

Obsah

Úvod	7
Zásady diety	14
Obsah draslíku K ve vybraných potravinách	15
Obsah fosforu P ve vybraných potravinách	17
Obsah sodíku Na ve vybraných potravinách	19
Sůl v potravinách i tam, kde byste ji nečekali	21
Poznámka k receptům	23
Kolik gramů obsahuje 1 lžička, 1 lžíce, 1 vrchovatá lžíce	23

Polévky

Dýňová polévka	25
Čočková polévka	26
Polévka zelňačka	26
Polévka brokolicová s bramborem	27
Polévka cibulová krémová	28
Kuřecí vývar se zeleninou a nudlemi	28
Polévka s vaječnou mlhovinou	29
Polévka zeleninová s krupicí	30
Polévka hovězí s hráškem	30
Polévka květáková	31
Polévka zeleninová s kus-kusem	32
Polévka rajčatová	33

Maso hovězí

Hovězí maso na rajčatech	34
Hovězí guláš	34
Hovězí maso protýkané šunkou a mrkví	35
Hovězí maso s jablky	36
Hovězí maso v mrkvi	36
Hovězí maso na španělský způsob	37
Hovězí roštěná na česneku	38
Hovězí znojemská roštěná	38

Maso vepřové

Vepřové maso v mrkvi	39
Vepřové ražniči	40
Vepřový přírodní plátek	40
Vepřové plátky na smetaně	41
Vepřové maso v brokolici	42
Vepřové maso na celeru	42

Ryby, drůbež

Filé zapečené na protlaku se sýrem	43
Filé s citronem	44
Filé s rajčaty a sýrem	44
Filé s jablky	45
Filé zapečené s kysaným zelím	45
Kuře s cuketou a citronem	46
Kuře na paprice	46
Králík s broskvemi	47

Polomasitá jídla

Bramborový guláš se šunkou	48
Špagety s boloňskou omáčkou	48
Zapečené brambory s uzeným masem a zeleninou	49
Selská omeleta	50
Rizoto s vepřovým masem a sýrem	50
Těstoviny zapečené se šunkou	51
Zelenina zapečená se šunkou	52

Slaná bezmasá jídla

Zapečené brambory s pórkem	53
Zapečené brambory se špenátem	54
Brambory na rozmarýnu	54
Těstoviny se strouhaným sýrem	55
Grenadýr	55
Brambory po maďarsku	56
Těstoviny zapečené se špenátem	56
Plněné pečené brambory	57
Flíčky se zelím	58

Zeleninový guláš	58
Květákový mozeček	59
Rizoto se zeleninou	60
Papriky se zeleninou a rýží	61
Mrkev dušená	62
Fazolky dušené	62

Přílohy

Halušky	63
Rýže vařená	63
Těstoviny	64
Houskový knedlík s dalaňankem	64
Bramborové noky	65
Brambory vařené	65
Brambory šťouchané	66
Kaše bramborová	66
Bramborové placičky	67
Brambory pečené	67
Brambory dušené	68
Bramborový salát s jablky	68
Knedlíky bramborové v ubrousku	69
Knedlíky houskové	70
Špagety	70

Omáčky

Omáčka koprová	71
Omáčka pažitková	71
Omáčka milánská	72
Omáčka rajská	72

Saláty zeleninové

Salát z hlávkového zelí	73
Salát jarní	73
Salát z čínské zelné	74
Hlávkový salát	74
Salát ledový s rajčaty	75
Míchaný salát	75

Salát jarní s vejci	76
Celerový salát s jablky	76
Rajčatový salát s jogurtem	77
Rajčatový salát	77

Ovocné saláty

Jablko s vlaškými ořechy	78
Jablečný kompot s mandlemi	78
Ovocný salát	79

Moučníky

Jablkový koláč	80
Piškotová roláda	80
Řecký jogurt s ovocem	81
Tvarohový dezert s jablky	82
Pečené jablko	82
Tvarohové šátečky	83

Sladké pokrmy

Nudle s tvarohem	84
Nudle se strouhankou	84
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky	85
Lívance s jablky	86
Žemlovka s tvarohem a jablky	86
Rýžová kaše	87
Vločková kaše	88

Pomazánky

Pomazánka z vepřového masa	89
Pomazánka tvarohová s eidamem a česnekem	89
Jablková pomazánka s hermelínem	90
Pomazánka šunková	90
Pomazánka z filé	91
Ředkvičková pomazánka s vajíčkem	92
Tvarohová pomazánka s cibulí	92
Pomazánka z Lučiny s bazalkou a pažitkou	93

Úvod

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,
jsem rád, že se k vám díky autorce, nutriční terapeutce, paní Růženě Milatové dostává do rukou publikace, která vám může poskytnout inspiraci a řadu cenných rad ohledně přípravy pokrmů při onemocnění ledvin. Je pochopitelné, že každý člověk, který si je vědom vlastního onemocnění, či onemocnění někoho z blízkých, vyhledává informace o skutečnostech, které mohou pomoci tento stav ovlivnit v ideálním případě ve smyslu zabránění rozvoje nemoci, nebo pokud to již není možné, tak zachování co nejlepšního zdraví.

Onemocnění ledvin můžeme definovat jako odchylku struktury nebo funkce ledvin, která vede ke snížení jejich schopnosti plnit potřeby lidského organismu. Z medicínského hlediska je možné tyto patologické stavy dělit dle množství kritérií, ale je třeba připomenout, že žádný klasifikační systém není zcela vyčerpávající a stejně pojmenované onemocnění může u různých osob nabývat rozličných klinických charakteristik. Obecně můžeme zmínit rozdělení na nemoci vrozené (nejčastější typicky dědičnou chorobou je polycystická choroba ledvin) a získané (například vlivem opakovaných zánětů). Více odborně rozlišujeme takzvaná primární onemocnění, u kterých předpokládáme především izolované poškození ledvin (často takzvané autoimunitní choroby), a onemocnění sekundární, spojená s jiným systémovým chorobným stavem, jakým je nejčastěji arteriální hypertenze a diabetes mellitus. Z hlediska rychlosti rozvoje patologického stavu pak zmíním dělení na nemoci akutní, rychle probíhající a obvykle s nadějí na znovuzískání dobrého zdraví při správně vedené léčbě, a chronické, probíhající dlouhodobě někdy řadu let až desítek let. Dále budeme rozebírat především doporučení při těchto chronických stavech, kdy je úprava životosprávy zásadní.

Dle schopnosti ledvin očistit vnitřní prostředí organismu odlišujeme 5 stadií „výkonnosti“ dle parametru zvaného glomerulární filtrace, který udává, jaký objem tekutiny (krevní plasmy) jsou ledviny

schopny profiltrovat za jednotku času. Tento parametr bývá vyjádřen v ml/s, nebo ml/min.

Za normálních okolností je glomerulární filtrace vyšší než 60 ml/min (1 ml/s). Pokud se zamyslíme, jedná se o velmi vysoké číslo, kdy ledviny profiltrují více než 200 l tekutiny za den. Po filtraci proto musí následovat několikastupňový proces úpravy primární moči v systému ledvinných tubulů, kde dochází ke vstřebání a návratu až 99% filtrátu do krevního oběhu a následně člověk vyprodukuje v průměru kolem 2 l definitivní moči denně v závislosti na příjmu tekutin. Je třeba připomenout, že s postupujícím věkem se glomerulární filtrace přirozeně pozvolna snižuje, aniž by se jednalo o chorobný stav.

1. a 2. stadium onemocnění ledvin je definováno jako normální glomerulární filtrace nad 60 ml/min ovšem při přítomnosti zjiitelné odchylky struktury (například polycystická choroba, nebo vrozená aplazie „chybění“ ledviny), nebo nálezu bílkoviny a krevních buněk při rozboru močového sedimentu.

3. stadium je definováno glomerulární filtrací mezi 60–30 ml/s a již jej považujeme za chorobný stav i za nepřítomnosti odchylky struktury nebo močového sedimentu. Je třeba začít zvažovat dávkování léčivých přípravků například antibiotik, ale také medikamentů k léčbě diabetu nebo „ředění krve“.

4. stadium znamená pokles glomerulární filtrace mezi 30–15 ml/s, tento stav již rozhodně představuje závažné celkové onemocnění. Pokud byl doposud nemocný sledován u jiného odborníka například všeobecného internisty nebo diabetologa, pak je doporučována konzultace nefrologa (specializace vnitřního lékařství zaměřená na diagnostiku a terapii onemocnění ledvin). Pokud je to vhodné, doporučuje se zahájit poradenství ohledně možné náhrady funkce ledvin.

5. stadium je označeno jako terminální „konečná“ fáze selhání ledvin. Vyžaduje intenzivní odbornou péči. Probíhá podrobné seznámení pacienta s dostupnými metodami náhrady funkce ledvin, které mohou představovat transplantace ledviny, peritoneální dialýza nebo hemodialýza. Často bývá nasazena rozsáhlá medikace pro co nejlepší zachování stabilních vlastností vnitřního prostředí organismu.

Předpokládáme, že výskyt chronického onemocnění ledvin (stadia III.–V.) v populaci se pohybuje mezi 5–10% a zřejmě se pozvolna zvyšuje. Příčinou tohoto jevu je nejpravděpodobněji delší dožití a vyšší rozšíření diabetu mellitu II. typu a arteriální hypertenze. Závažným problémem je neúplná diagnostika pacientů s renální insuficiencí, kdy je prokázáno, že již pacienti ve III. stadiu jsou ohroženi zejména vyšším výskytem kardiovaskulárních příhod a včasné přijetí preventivních opatření může významně zlepšit jejich prognózu.

Prvním z často diskutovaných témat v rámci zdravotní prevence, které uvedu, je příjem kuchyňské soli (chloridu sodného). Z fyziologického hlediska se ledviny významně podílejí na regulaci množství sodíku, který je zadržen v těle. Sodík pak plní zásadní úlohu při ustanovení osmolarity tělesných tekutin. Dle výsledků dostupných studií je příjem kuchyňské soli spojen s rozvojem vysokého krevního tlaku. Přesný mechanismus tohoto jevu není dosud zcela vysvětlen, dříve se předpokládalo, že větší množství sodíku vede k zadržení vody a vyšší náplň cévního řečiště způsobí vysoký krevní tlak. Tato teorie byla postupně opuštěna a předpokládá se složitější mechanismus, snad vyšší vnímavost organismu k látkám podobným stresovému hormonu adrenalinu, tato vnímavost na působení sodíku se zdá být z jisté části také vrozená. Vysoký krevní tlak je významným činitelem podílejícím se na procesu aterosklerózy „kornatění tepen“, která je rizikovým faktorem pro řadu onemocnění – cévní mozkové příhody, anginy pectoris nebo infarktu myokardu. V rámci nefrologie hovoříme v případě pokročilé aterosklerózy tepen zásobujících ledviny o ischemické nefropatii, stavu, kdy nedostatečné zásobení buněk kyslíkem vede k zániku zdravé tkáně a vzniku vaziva – jizvení.

Česká republika patří k zemím, kde denní příjem kuchyňské soli překračuje doporučenou hodnotu 5 g na den. Kuchyňská sůl je skrytá v řadě potravin typu uzenin a polotovarů, ale také pečiva. Je asi poměrně náročné tyto potraviny z jídelníčku zcela vyřadit, proto je doporučeno při jejich použití zcela minimálně dosolovat, aby bylo možné se denní doporučené hodnotě příjmu soli alespoň přiblížit.

Druhým podstatným prvkem, který je nutné zohlednit v dietě pacienta s poruchou funkce ledvin, je draslík. U živočichů včetně člověka