

De officielle kostråd

I 2013 fik danskerne nye kostråd ”de officielle kostråd”. De 8 kostråd er blevet til 10, og der er foretaget mindre justeringer. Rådene bygger på solid forskning omkring ernæringens betydning for sundhed og sygdom. Rådene gælder raske og transplanterede, men hovedparten af kostrådene har også relevans for personer med nedsat nyrefunktion og personer i dialyse.

/ AF RIKKE ELHOLM JENSEN, KLINISK DIÆTIST, AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL, OG ANNEMARIE SIMONSEN, KLINISK DIÆTIST, REGIONSHOSPITALET VIBORG

FOTOS: FØDEVARESTYRELSEN



En varieret kost giver de bedste muligheder for at dække behovet for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. For normalvægtige og overvægtige er det vigtigt ikke at spise for meget.

Fysisk aktivitet er meget vigtig for sundhed og velvære. Anbefalingen er, at man gerne skal være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen og minimum 10 minutter ad gangen. Det er sundt at blive forpustet og få pulsen op én gang dagligt og endnu sundere at få pulsen højt og yderligere 20-30 minutter 2-3 gange om ugen, da det styrker kredsløbet. For nyrepatienter er det også vigtigt at være fysisk aktiv og styrke kredsløbet. Det kan være forskelligt, hvad der får pulsen op hos den enkelte, men en rask gåtur kan hos nogle være nok. Det vigtigste er, at det er en form for aktivitet man kan lide, så man bliver ved.



Vi skal fortsat spise 6 om dagen, heraf mindst 300 g grønsager. Grønsager giver vitaminer, mineraler og kostfibre og samtidigt få kalorier. Til transplanterede og nyrepatienter uden kaliumproblemer anbefales 2-3 stk. frugt dagligt. Ved forhøjet kalium anbefales højst 100 g frugt og 100 g rå grønsager, men gerne en større mængde kogte grønsager, hvor kogevandet er kasseret.



Anbefalingen for fisk er øget i de nye kostråd. Vi skal nu gerne spise 350 g om ugen heraf 200 g fed fisk, dvs. sild, laks, makrel, ørred m.fl. Fisk indeholder fiskeolier, selen, jod, D-vitamin og gode proteiner. Personer, der spiser fisk ofte, har mindre risiko for hjertekarsygdom, end personer, der sjældent spiser fisk.

I praksis skal vi spise fisk 2 gange om ugen som varm mad og flere gange som pålæg. Alle nyrepatienter kan med fordel spise mere fisk.



Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen, f.eks. 2 dl havregryn + 1 skive rugbrød. Fuldkorn indeholder mange vitaminer og mineraler og mange kostfibre, der mætter godt. Samtidig forebygger fuldkorn flere sygdomme bl.a. hjertekarsygdom og flere typer kræft.

Fuldkorn indeholder fosfat. Men fosfat fra vegetabiliske fødevarer optages kun i mindre grad og skal derfor ikke begrænses i så høj grad, som vi tidligere har troet.



5

Kød indeholder gode proteiner, vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for, men også det usunde mættede fedt. Nyrepatienter med god appetit og transplanterede anbefales kød og pålæg med højst 10 % fedt. Med de nye kostråd er der sat mængde på, hvor meget tilberedt kød fra firbenede dyr, vi højst bør spise om ugen – nemlig 500 g. Derudover anbefales vi fjerkræ, fisk og evt. en vegetardag.



6

Mange nyrepatienter har problemer med forhøjet fosfat, og er derfor nødt til at begrænse forbruget af mejeriprodukter. Er appetitten god eller er du transplanteret anbefales magre mejeriprodukter, dvs. mælkeprodukter med et fedtindhold svarende til minimælk eller lavere. Ost bør højst indeholde 18 % fedt.



7

Efterlever man anbefalingerne om at vælge magert kød, kødpålæg og bruge magre mejeriprodukter, efterlever man også anbefalingen om at spise mindre mættet fedt. Mættet fedt er animalsk fedt; altså det fedt der findes i kød, mælk og ost. Vi har brug for fedt for at optage fedtopløselige vitaminer, men vegetabilsk fedt er sundere for kredsløbet og kroppen. Til stegning skal man vælge olivenolie, rapsolie eller oliemargariner. Laver man dressinger eller mayonnaise kan man bruge alle olier. Har man problemer med appetitten, skal man spise mad med et højere fedtindhold og fortsat gerne med vegetabiliske fedtstoffer som mayonnaise, remoulade o.l.



8

Vi spiser meget salt, mellem 8 og 10 g dagligt. Størstedelen af den salt vi spiser, får vi fra forarbejdede produkter som brød, færdigretter, ost og kødprodukter som fx pålæg. De nye kostråd anbefaler, at vi alle sparer på saltet og sænker forbruget med ca. 3 g dagligt, hvilket er ca. ½ tsk. At spare på saltet er uhyre vigtigt for alle med nyresygdom. Ved at spare på saltet nedsætter man blodtrykket. For de nyrepatienter, der skal passe på væskemængden, er det nødvendigt at sænke forbruget. Et højt saltforbrug giver øget tørst, og det bliver derfor svært at holde væskebegrænsningen.



9

... det er nok ikke kun Sundhedsstyrelsen, der ønsker, vi skal spise mindre sukker. Mon ikke mange mennesker har det som en del af nytårsforsættet. Sukker er tomme kalorier, hvilket betyder, at det er en energikilde, der ikke indeholder vitaminer eller mineraler. Vil man gerne skære ned på slik, kage, is, saft og sodavand kan man prøve at holde sig til, at de søde sager kun skal ind én dag om ugen.



10

Det anbefales at man maks. drikker ½ l sodavand, saft, juice eller energidrik om ugen og i stedet drikker vand eller mælk. Anbefalingen gælder også lightdrikke som light sodavand, da sodavand indeholder meget syre og påvirker tænderne. Det kan virke kedeligt og uinspireret, at det eneste man må drikke er VAND – men vi er så heldige, at vi bare kan åbne for vandhanen, og så kommer der det rene vand – det er der ikke mange lande, der kan prale af, og så er vand det eneste der er fuldstændig gratis på kalorie-, fosfat- og kaliumbalancen.