

Nyresyg med diabetes

Som nyresyg med diabetes skal man tage hensyn til både kostenbefalinger for diabetikere og nyresyge. Det betyder blandt andet et ændret fokus på grøntsager og fuldkornsprodukter. Nogle af de vigtigste ting at tænke på, når man går fra diabeteskost til diabetis/nyre-kost er fosfat- og kaliumbegrænsninger, proteinindtag samt væskeindtag. Øvrige anbefalinger om diabeteskost, som ikke er nævnt her, bør følges som vanligt.

Det anbefales, at du snakker med en diætist og får individuel vejledning, inden du laver ændringer i din kost.

Fuldkorn

Diabetikere anbefales at vælge fuldkornsprodukter, fordi kostfibre har en positiv indvirkning på blodsukkeret og fedtstofferne i blodet. Mange nyresyge anbefales at skære ned på indtaget af fosfat, og det betyder et begrænset indtag af blandt andet fuldkornsbrød. Det er desuden muligt for nogle nyresyge, som anbefales en fosfatbegrænset kost, at få ordineret fosfatbindere. Du kan læse mere om fosfat og brugen af fosfatbindere i [nyreforeningens information om fosfat/fosfor](#).

Mejeriprodukter

Mælk og ost er fødevarer, som er rige på fosfat, men der er stor forskel på indholdet af fosfat i forskellige oste. Det er derfor muligt at finde alternativer, som kan indgå i en kaliumbegrænset-kost. Derudover findes der alternativer til mælk, som har et lavere indhold af fosfat. Læs mere om dette i [nyreforeningens information om fosfat/fosfor](#)

Frugt, grønt og kartofler

Diabetikere anbefales at spise 600gram grønt om dagen og gerne grove grøntsager som kål, broccoli og bønner, men når du er nyresyg, skal du tænke over hvilke grøntsager, du spiser. Frugt og grønt indeholder nemlig kalium, som ligesom fosfat ophober sig i blodet, når det ikke kan udskilles via nyrerne og urinen. Særligt kål og broccoli indeholder meget kalium, men niveauet kan sænkes ved tilberedning. Det samme gælder for kartofler. Du kan læse mere om frugt, grønt og kartofler i [nyreforeningens information om kalium](#).

Væskeindtag

Urinproduktionen hos dialysepatienter er nedsat eller ophørt, hvilket betyder, at der sker en væskeophobning i kroppen mellem dialysebehandlinger. Derfor anbefales det, at dialysepatienter dagligt drikker 700ml + urinproduktion. Indtager man mere væske, er der risiko for øget blodtryk, væske i benene samt længere dialysebehandling. Du kan læse mere om dette i [nyreforeningens information om væskeindtag og tørst](#).

Proteinbehov

Er du i dialyse, har du et større behov for protein, og protein bør derfor indgå i alle dagens måltider. Protein er med til at opbygge og vedligeholde muskelmasse samt bekæmpe infektioner, og det er derfor rigtig vigtigt at få protein nok, når man er i dialyse. Kød, fjerkræ og fisk er gode kilder til proteiner, når man er i dialyse, fordi indholdet af fosfat er lavt i forhold til indholdet i proteinrige bælgfrugter. Æg er også en god kilde, men her skal man være opmærksom på, at æggeblommen er rig på fosfat, mens æggehviden indeholder meget mindre. Derfor er det bedst at spise æggehvide frem for hele ægget. Du kan læse mere om proteinbehov i [nyreforeningen information om protein](#).

Kilder:

- Diabetesforeningen, 2005. Diabetes og Nyrer. Diabetesforeningen og Nyreforeningen
- Rasmussen, Anette, Jette Fabricius & Ulla Jakobsen. Mad Der Smager – Kostinformation og opskrifter til nyresyge og alle andre. Nyreforeningen