

Nyresyg & Vegetar

Hvad er en vegetar?

En vegetar er en person, som har valgt at udelukke kød, fisk og fjerkræ fra deres kost, men som typisk spiser æg og mejeriprodukter. Hvis man udelukker æg og mejeriprodukter, er man veganer. Kød, fisk og fjerkræ er gode kilder til proteiner, og når de fjernes fra kosten, er det vigtigt at erstatte med andre proteinkilder. Æg, især æggehvite, er en god kilde til protein og det samme gælder mælk, ost og bælgrugter.

En vegetarisk kost består ofte af meget frugt og grønt, som indeholder meget kalium. Er du nyresyg med kaliumbegrænsninger, skal du derfor være opmærksom på dette. Du kan læse mere om hvordan du begrænser indtaget af kalium i nyreforeningens information om kalium.

Nyresyg men ikke i dialyse

For en nyresyg som endnu ikke er i dialysebehandling og har en god appetit, kan det i nogle tilfælde være en fordel at spise en vegetarisk kost, hvis man vil undgå for meget protein. Det er vigtigt at få individuel vejledning hos en diætist for at undgå fejlnæring. Du kan læse mere om proteinindtag i stadiet før dialyse i nyreforeningen information om protein.

Nyresyg i dialyse

Som vegetar og nyresyg i dialyse er der flere ting, man skal være opmærksom på. Først og fremmest skal du have nok energi og protein, og det kræver en god appetit. I en almindelig dialysekost anbefales det blandt andet at få protein fra kød, fisk og fjerkræ, da disse proteinkilder har et lavt fosfatindhold. De alternative proteinkilder, som vegetarer spiser, har ofte et højere indhold af fosfat, og det kan derfor være nødvendigt at øge indtaget af fosfatbinder. Spørg din diætist eller andet sundhedsfagligt personale.

Alternative proteinkilder inkluderer bælgrugter, som bønner og linser, men her skal man være opmærksom på indholdet af fosfat og kalium. Tørrede bønner og linser indeholder mere fosfat end kød, fisk og fjerkræ, men der er til gengæld en dårligere tarm-optagelse af fosfat fra bælgrugterne. Indholdet af fosfat og kalium er højere i bønner end i linser, og linser er derfor mere velegnede. Æg kan også bruges som kilde til protein, men her skal du være opmærksom på, at æggeblomme indeholder meget mere fosfat end æggehvite.

Det kan være en god ide at begynde at spise fisk, når du starter i dialyse og er vegetar, på den måde bliver det nemmere at dække proteinbehovet uden et for højt indtag af kalium og fosfat. I tabel 1 kan du se en oversigt over nogle af de førnævnte fødevarer og deres indhold af protein, kalium og fosfat.

Tabel 1: Indhold af fosfat og kalium i proteinrige fødevarer

	Protein g pr 100g	Fosfat mg pr 100g	Kalium mg pr 100g
Fisk	17-19	150-250	300-400
Kød	17-19	200-300	100-200
Alternativer til kød og fisk			
Mælk	3-4	90-100	140-150
Tofu	7,8	126	42
Æggehvide	10,2	14	147
Æggeblomme	15,6	499	103
Ost	20-30	500-900	60-120
Tørrede linser	26,2	371	670
Bønner (brune hvide og soja)	20-35	450	1530

På Nyreforeningens hjemmeside, kan du finde forslag til vegetariske retter <https://nyre.dk/opskrifter-til-vegetarer/> og en gratis vegetarisk kogebog til nyresyge før dialyse <https://nyre.dk/wp-content/uploads/2017/12/HVERDAGSRETTERNE-Kogebogen-til-den-nyresyge-Mette-Ingemann-Hjelm-og-Mette-Høj-Vestergaard-Jensen.pdf>

Kilder

- Rasmussen, Anette, Jette Fabricius & Ulla Jakobsen. Mad Der Smager – Kostinformation og opskrifter til nyresyge og alle andre. Nyreforeningen
- DTU Fødevareinstitut, 2019. Frida fooddata.dk: <https://frida.fooddata.dk/>