

Protein

Når det gælder proteinindtag, er det vigtigt at tage hensyn til, om man er i dialyse eller ej. Det skyldes, at man som før-dialysepatient (prædialysepatient) kan udskyde behovet for dialyse ved ikke at belaste nyrerne med for meget protein. Som dialysepatient skal man derimod have fokus på ikke at miste muskelmasse og få nok proteiner til et godt immunforsvar.

Dette er vejledende, og hvis du er blevet anbefalet noget andet under samtale med diætist eller andet sundhedspersonale, bør du følge dette.

Forebyggende (prædialysepatienter)

Ved nedsat nyrefunktion anbefales det at sænke indtaget af protein. Grunden er, at et højt proteinindtag kan belaste den tilbageværende nyrefunktion. Begrænser man indtaget af protein, kan det i nogle tilfælde sænke sygdomsudviklingen.

Begrænsning af proteinindtaget betyder, at indtaget bør ligge omkring 0,8g pr kg kropsvægt pr dag. Det er den samme mængde protein, som anbefales for raske voksne og er det niveau, som er mest optimalt i forhold til proteinbalancen. Det gennemsnitlige indtag af protein blandt danskere ligger på 1g/kg pr dag. Det betyder, at hvis man skal indtage 0,8g pr kg kropsvægt pr dag, skal de fleste sænke indtaget af proteinrige fødevarer.

Dialysepatienter

Hos dialysepatienter er der et generelt øget forbrug af proteiner samtidig med, at der mistes proteiner under dialysebehandling. Hvis du er nystartet dialysepatient, har du formodentlig spist mindre protein i en længere periode. I kombination med det førnævnt gør det, at du har et større behov for proteiner end før, da proteinbehovet skal kompensere for proteiner som tabes under dialyse og vedligeholdelse/genopbygning af kroppens proteinlagrene.

Proteinanbefalingerne for patienter i hæmodialyse er 1-1,2g pr kg pr dag for patienter og 1,2-1,5g/kg pr dag for patienter i peritonealdialyse. Ved et proteinindtag under 1g pr kg pr dag er der risiko for øget sygdom.

Det kan være en god ide at indtage mange små måltider i løbet af dagen for at få dækket sit proteinbehov. Du skal dog være opmærksom på dit energiindtag, hvis du spiser mange små måltider. Du kan læse mere om energiindtag i Nyreforeningens information om energi ved manglende appetit og vægttab.

Fosfat og kalium i proteinrige fødevarer

De fleste proteinrige fødevarer indeholder også fosfat og kalium. Hvis du er i fosfat- og/eller kaliumbegrænsning, er det derfor en god ide at kigge på sit indtag af f.eks. linser og bønner. Særligt bønner har et højt indhold af fosfat og kalium og bør begrænses. I tabel 1 ses en oversigt over forskellige proteinrige fødevarer og dertilhørende indhold af kalium og fosfat.

Tabel 1: Indhold af protein, fosfat og kalium i diverse proteinrige fødevarer

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

Du kan læse mere om kalium og fosfat i nyreforeningens information om kalium og fosfat.

Er du vegetar, kan du læse mere om hvad du skal være særligt opmærksom på i nyreforeningens information Nyresyg & Vegetar.

Kilder

- DTU Fødevareinstitut, 2019. Frida fooddata.dk: <https://frida.fooddata.dk/>
- Koch, Anette, Ulla Jaobsen, Mette Kristensen, Jette Fabricius, Eva Aggernæs & Anne Rasmussen. Diætetisk behandling af kronisk nyreinsufficiens (rammeplan), Foreningen af Kliniske diætister, 3.udgave, 2008
- Nordic Council of Ministers, 2014. Nordic Nutrition Recommendations 2012
- Rasmussen, Anette, Jette Fabricius & Ulla Jakobsen. Mad Der Smager – Kostinformation og opskrifter til nyresyge og alle andre. Nyreforeningen