

# KOSTRÅD FOR NYRESYGE MED DIABETES

Sundhedsstyrelsen er kommet med 7 nye officielle kostråd i januar 2021.

Hvad bliver anbefalet?

Hvad skal man undgå?

Hvad er godt for nyresyge?

Hvad er godt for diabetes?

Hvad hvis man har begge diagnoser?

Nyreposten har talt med *diætist Kirsten Thal-Jantzen* fra Steno Diabetes Center Copenhagen, der har specialisterviden om kost til nyresyge med diabetes.

- Inden jeg kom til Steno i 2018, var jeg diætist på Rigshospitalets nyreafdeling og diabetes ambulatorium i en årrække, *fortæller Kirsten*. Glædeligvis kom jeg på Steno med i et udviklingsamarbejde i behandling af patienter med både diabetes og nyresygdom. Det blev hurtigt positivt modtaget af patienterne, at man kunne få kostråd, der kombinerer to udfordrende sygdomme.

Allerførst vil jeg sige, at "alt (pånær stjernefrugt) må spises med måde og nydes med glæde". Det du spiser og drikker sætter dog spor i din blodprøve, og blodprøverne ligger derfor til grund for, hvordan du kan spise og drikke, så det er bedst for dit helbred. Det betyder med andre ord, at man ikke skal pålægge sig selv unødvendige begrænsninger, men altid bør tilgå maden med individuelle øjne.

## De officielle kostråd

For nyretransplanterede og diabetikere uden nyresygdom kan de 7 officielle råd fra Sundhedsstyrelsen anvendes (se mere på [Altomkost.dk](http://Altomkost.dk)). Ved nyresygdom før dialyseudkastet og ved dialyse er der visse elementer, man skal være opmærksom på.

Kostrådene anbefaler 600 g frugt og grønt. Mange nyresyge oplever kaliumproblemer, og det anbefales ofte at skære ned på frugt og grønt.



*Diætist Kirsten Thal-Jantzen*

Frugt og grønt indeholder dog en lang række gode elementer, og der findes andre steder, man måske med fordel kunne begrænse kaliummæssigt for eksempel kaffe. Se under drikkevarer.

Præpatienter med nedsat nyrefunktion skal have mindre protein i kosten end tilfældet er med dialysepatienter. Kostrådene angiver ikke den præcise mængde af protein, men der kan for voksne regnes med en daglig mængde protein, svarende til 0,8 g pr. kg kropsvægt, hvilket svarer til anbefalingerne for personer uden nyresygdom.

Du kan se indholdet af protein på næringsdeklarationen på dine fødevarer, når du handler. Protein findes primært i kød og fiskeprodukter, bælgfrugter, mejeriprodukter og æg.

Når du er i dialyse, anbefales det at du skal have mere protein, fordi du taber noget under dialysen. Får man ikke nok protein gennem maden, taber man muskelmasse, hvilket svækker kroppen og udfordrer immunforsvaret.

De 7 nye kostråd anbefaler, at man pr. person kun skal have 350 g kød og 350 g fisk om ugen. Det vil sige, at man kan klare sig med 100 g kød/fisk pr. dag om ugen. Denne mængde er også passende for nyresyge, der ikke er nået dialyseudkastet. For meget protein sætter kroppen på overarbejde og det skal undgås ved nyresygdomme.

De officielle kostråd anbefaler 2 æg om ugen,

som en del af sund kost. Rådet gælder også for personer med nyresygdomme.

Kostrådene anbefaler fuldkorn. Når det gælder brød er det bedst ved diabetes at spise fuldkornsbrød med kerner. Selvom der er mere fosfat og kalium i fuldkorn frem for lyst brød, så er fibre vigtige for regulering af blodsukkeret og for fordøjelsen.

## Drikkevarer

Der er meget kalium i kaffe. Hvis du derfor begrænser kaffe til et krus dagligt og erstatter resten med te, er der plads i madregnskabet til mere frugt og grønt, som er sundt ved diabetes.

Kostrådene anbefaler 2½ dl. mælk dagligt som en del af sund kost. Der er dog meget fosfat og kalium i mælk, så her er det godt at drikke mindre eller helt undlade mælk og yoghurt.

Bliver du tørstig både som diabetiker og nyresyg, og vil drikke en sodavand, skal du være opmærksom på at undgå sodavand med tilsat fosfat. Mange med diabetes er heldigvis opmærksomme på at vælge light sodavand af hensyn til blodsukkeret. Det anbefales dog at undgå cola varianter og Faxe Kondi, da der her gemmer sig fosfat som tilsætningsstof. Vælg derfor andre former for light varianter som hindbær, appelsin, Top Form eller Sprite.

## Fosfat som tilsætningsstof

Nyresyge anbefales at gå langt udenom fosfat som tilsætningsstof, da det gør mere skade end gavn for fosfattallet. Tilsætningsstofferne kommer oveni det naturlige fosfat og bidrager derfor med en del. Det er ikke godt for dig, da for meget fosfat i blodet kan bidrage til åreforkalkning.

*Det er ikke så besværligt.*

*Det vil gavne dit helbred og kan blive en god vane!*



Du kan med fordel se efter **E mærkning** på de ting, du køber. Gå uden om produkter med nedenstående E mærker. Her gemmer sig blandt andet fosfat.

**E338 – E339 – E 340 – E 341 – E 343 – E 450 – E 451 – E 452.**

## Pas på saltet

Endelig skal alle passe på ikke at få for meget salt. Brug lidt salt i madlavningen og undgå at have salt på spisebordet.

Som nyresyg med diabetes kan det være svært at navigere i officielle kostråd og anbefalinger ved nyresygdom og diabetes. Det er derfor værd at huske, at man altid på sit diabetes- eller nyreambulatorium kan bede om at få en samtale med en diætist, så man får konkrete personlige råd og anvisninger. Diætisterne er meget opmærksomme på, sammen med patienten, at finde muligheder, når begrænsningerne synes komplicerede og indskrænkende, afslutter Kirsten Thal-Jantzen. LV