

Mad, diabetes og nyrtesygdom

REGION

Mad, diabetes og nyresygdom

Nyrernes vigtigste funktioner i kroppen er:

- at fungere som et filter, der renser blodet for affaldsstoffer
- at regulere kroppens indhold af vand og salt
- at justere blodtrykket.

Har man nyresygdom som følge af diabetes, kaldes det diabetisk nyresygdom (diabetisk nefropati). I Danmark er diabetisk nyresygdom den hyppigste kroniske nyresygdom.

Diabetisk nyresygdom opstår, fordi der opstår skader på de små blodkar i nyrerne. De bliver utætte og får svært ved at tilbageholde protein, som derfor udskilles med urinen. Det betyder, at nyrefunktionen falder.

Rygning, forhøjet blodsukker og forhøjet blodtryk øger risikoen for at udvikle og forværre diabetisk nyresygdom.

Behandling med medicin udgør sammen med maden en vigtig del af behandlingen, når nyrefunktionen er nedsat. Tidlig behandling af kronisk nyresygdom kan forsinke eller forhindre udviklingen af nyresvigt, og dermed at man skal i behandling med dialyse.

Nogle af anbefalingerne om mad til personer med diabetisk nyresygdom afviger fra de generelle anbefalinger om mad til personer med diabetes. For at opnå den rette balance i madens sammensætning er det derfor vigtigt, at du sammen med en diætist gennemgår, hvad du spiser og drikker, så I sammen finder ud af, hvad du med fordel kan spise, når du har diabetisk nyresygdom.

Sådan måler vi din nyrefunktion

De små filtre i nyrerne holder normalt de fleste af blodets proteiner tilbage, men ved diabetisk nyresygdom siver der protein ud i urinen. Det kaldes for proteinuri eller albuminuri. På Steno Diabetes Center Copenhagen (SDCC) måler vi udskillelsen af protein i en urinprøve.

Nyrefunktionen beregner vi løbende ud fra blodprøver (eGFR). eGFR betyder på fagsprog 'estimeret Glomerulær filtrationshastighed'. Det er en måde at

beregne, hvordan nyrerne filtrerer væske, og dermed deres evne til at rense blodet. Det bruges til at vurdere, hvor godt nyrerne fungerer.

Dine seneste prøvesvar kan du finde på www.minsundhedsplatform.dk, www.sundhed.dk eller du kan spørge din behandler på SDCC.





Det skal du være opmærksom på:

- **Hvis dine nyrer udskiller mere end 30 mg protein (albumin) i urinen**, skal du have fokus på, hvor meget protein du spiser, og spise mindre salt.
- **Hvis du har en eGFR under 60 ml per minut**, skal du ligeledes have fokus på at spise mindre protein og salt. Desuden skal du være opmærksom på at begrænse indholdet af fosfat som tilsætningsstof i din mad. Der kan også være behov for at begrænse indholdet af kalium i maden.

Du kan ved behov få mere information og råd om fosfat og kalium hos de kliniske diætister på SDCC. Længere nede i denne pjeces under punktet 'frokost' kan du også læse, hvordan du finder ud af, om der er tilsat fosfat til din mad'.

Salt og nyresygdom

Kroppens regulering af blodtrykket fungerer ikke optimalt, når du har nedsat nyrefunktion. Derfor kan blodtrykket blive for højt. En effektiv behandling med medicin af for højt blodtryk kan forebygge og forsinke udviklingen af diabetisk nyresygdom i betydelig grad. Ved nedsat nyrefunktion anbefaler vi altid, at du er opmærksom på at begrænse saltindholdet i din mad. Det anbefaler vi, fordi for meget salt i maden kan:

- øge blodtrykket hos nogle personer
- nedsætte virkningen af den blodtrykssænkende medicin
- belaste nyrerne.

Har du nedsat nyrefunktion, anbefales det, at du spiser mad med så lidt salt som muligt for at forebygge forhøjet blodtryk. Mindre salt i maden reducerer også væskeophobning og risikoen for hjerte-kar-sygdom.

Du kan læse mere og få gode råd om saltbegrænsning i pjecen 'Diabetes og forhøjet blodtryk – din mad kan gøre en forskel'.

Protein og nedsat nyrefunktion

Protein er et vigtigt energigivende næringsstof, som kroppen bruger til at opretholde livsnødvendige processer i alle kroppens celler og til at opbygge og vedligeholde kroppen. Når kroppen nedbryder protein, danner den karbamid (urinstof/urea), som udskilles via nyrerne. Har du nedsat nyrefunktion, kan dine nyrer ikke udskille karbamid i tilstrækkelig grad, og så ophobes det i kroppen. Det kan medføre symptomer som f.eks. træthed, smagsforstyrrelser og hudkløe.

Både for meget og for lidt protein i maden er skadeligt for kroppen, og vi danskere spiser generelt mere protein, end kroppen har behov for. De fleste kan derfor godt skære ned på indtaget af protein, uden at vigtige funktioner i kroppen påvirkes.

Protein i din mad

Protein findes især i kød, fisk, fjerkræ, æg, ost, mælkeprodukter, sojaprodukter (f.eks. sojamælk) og bælgrugter (tørrede bønner, kikærter og linser). Det er særligt disse fødevarer, som du skal være opmærksom på, hvor meget du spiser af.

Hvis du er normalvægtig eller undervægtig og samtidig skal begrænse mængden af protein i din mad, kan det være nødvendigt at spise flere fødevarer med et højt indhold af kulhydrater og sunde fedtstoffer for at holde vægten eller tage lidt på.

Er du overvægtig, vil en mindre mængde protein i maden – men en uændret mængde kulhydrater og fedtholdige fødevarer – betyde færre kalorier og dermed bidrage til vægttab.

Sådan nedsætter du mængden af protein i maden

Begræns mængden af kød, fisk, fjerkræ og æg

Kød, fisk og fjerkræ indeholder samme mængde protein og bidrager sammen med æg og mælkeprodukter til den største mængde protein i vores mad. Fisk indeholder sunde fedtstoffer (omega-3 fedtsyrer), der forebygger hjerte-kar-sygdom. Vælg derfor i højere grad fisk som proteinkilde både til frokost og aftensmad.





Lad kød, fisk og fjerkræ mængdemæssigt udgøre højst 125 gram af det varme måltid. Det svarer til cirka en femtedel af tallerkenen (Y-tallerken). Spis desuden mere tilbehør i form af grøntsager og stivelsesholdige kulhydrater som kartofler, fuldkornspasta og ris. Spis maks. 2-3 æg om ugen.

Begræns mængden af mælkeprodukter og ost

Mælk og surmælksprodukter, som f.eks. yoghurt, indeholder en del protein. Hold dig under cirka 1,5 dl mælk eller surmælksprodukt om dagen. Havremælk, havreyoghurt og rismælk indeholder mindre protein og kan vælges som alternativ. Vær dog opmærksom på det højere indhold af kulhydrater, der kan betyde, at blodsukkeret stiger.

Ost indeholder en del protein. Jo lavere fedtindholdet er i osten, jo højere er proteinindholdet. Skimmelost, rygeost, friskost og hytteost indeholder mindre protein end skæreost og kan med fordel vælges som alternativ i mindre mængder. Det er en god idé at vælge enten ost *eller* mælk/surmælksprodukt, så du ikke samlet set får spist for meget protein.

Spis flere bælgrugter

Bælgrugter, som kikærter og tørrede bønner, indeholder omtrent samme mængde protein som kød og fisk. Bælgrugter har imidlertid et højt fiberindhold og mætter meget. Derfor vil du typisk spise en mindre mængde, end hvis du spiser kød, og dermed får du mindre protein.

Bælgrugter indeholder også langsomme kulhydrater, der bidrager til at stabilisere blodsukkeret og undgå for høje udsving. Madvarer fra planter giver desuden en lavere optagelse af fosfat, og det er en fordel, hvis du har nedsat nyrefunktion.

Spis flere kulhydrater

Fuldkornsbrød med kerner, havregryn, kartofler, pasta og ris er alle gode, kulhydratrige fødevarer, som mætter godt. Det betyder, at du kan nøjes med mindre protein, fra f.eks. kød til måltidet, og stadig blive mæt. Spis derfor gerne nogle af de nævnte fødevarer til dine måltider. Skær brødet i tykke skiver, eller lav en sandwich, så du bruger mindre pålæg.

Kartofler kan du spise både kogte og ovnbagte, og rodfrugter kan du generelt bruge som mættende tilbehør til den varme ret. Kom gerne pasta, ris, bulgur

eller kerner som perlerug i din salat, så den mætter mere. Friske og frosne grøntsager mætter godt. Især når du vælger de grove typer som f.eks. porrer og kål.

Spis gerne 2-3 stykker frugt om dagen, f.eks. som mellemmåltid med groft knækbrød eller rugbrød. Vær opmærksom på kun at spise nødder og mandler i små mængder og ikke dagligt, da de også indeholder en del protein.

Praktiske råd til måltiderne

Morgenmad

- Spis maks. 1 skive ost på brødet, og supplér med friskost, hytteost, mørk pålægschokolade eller syltetøj.
- Spis havregryn med havremælk.
- Spis eller drik maks. 1,5 dl mælk- eller surmælksprodukt om dagen, og undgå skyr, fordi proteinindholdet er højt.
- Vælg gerne havremælk eller risemælk i stedet for mælk – vær opmærksom på, at der er lidt flere kulhydrater i.
- Spis havregrød kogt med halv mængde vand og halv mængde mælk, og tilsæt gerne æbler og kanel eller bær til at give ekstra smag. Kom ikke salt i grøden.
- Spis havreyoghurt i stedet for almindelig yoghurt.
- Spis maks. 2-3 hele æg om ugen – spis ikke æg både til morgenmad og frokost.

Frokost

- Vælg brød og pålæg med lavt saltindhold – kig efter Nøglehullet, eller kig efter indholdet af salt (natrium) på næringsdeklarationen, og vælg den variant med det laveste indhold (mindre end 1 gram salt pr. 100 gram).
- Bag gerne dit eget brød med mindre salt.
- Spar på kødpålægget – brug maks. en skive pålæg pr. skive brød.
- Spis gerne fisk og fiskepålæg til din frokost hver dag i stedet for kød og kødpålæg.
- Brug grøntsager – som f.eks. avokado, kartofler, tomater eller frugt som pålæg.
- Spis gerne vegetarisk pålæg som f.eks. grøntsagspostej og hummus.
- Spis gerne mayonnaisesalat (pålægssalat som f.eks. makrelsalat, rejesalat og tunsalat) på brødet.
- Spis gerne vegetarisk frokostsalat, som indeholder bælgfrugter, grøntsager og kulhydrater i form af kartofler, pasta, ris eller bulgur.

Undgå fosfat som tilsætningsstof i pålæg:

Kig efter og undgå E-numrene: E 338 – E 339 – E 340 – E 341 – E 450 – E 451 – E 452 eller vælg økologiske produkter, som er uden tilsat fosfat.

Mellemmåltider

Vælg for eksempel:

- Groft knækbrød, rugbrød, kiks eller grovbolle med frugt, friskost eller syltetøj
- Frugt og grøntsager
- Grissini med hummus og oliven
- Flødeis, fløderand, flødebolle (uden marcipanbund) eller trifli med flødeskum
- Blinis med lidt røget laks eller rejer og friskost
- Smørtyve eller kiks med pålægssalat
- Frugtsalat med flødeskum
- Havreyoghurt med et par skefulde cornflakes
- Spis nødder og mandler (maks. en lille håndfuld), og undgå de saltede versioner.

Aftensmad

- Begræns mængden af kød og fisk i den varme ret til under 125 gram per måltid.
- Brug gerne flødevand (fløde blandet med vand i forholdet 1:5), havremælk eller rismælk i den opbagte sauce i stedet for almindelig komælk.
- Lad kartofler, ris, pasta, bulgur og grøntsager udgøre en større andel af portionen.
- Begræns eller undlad salt i maden ved tilberedning – brug krydderier, og væn dig til en mindre saltet smag. Lidt sukker og syre fra f.eks. citron kan fremhæve smagen.
- Brug ikke salt ved bordet – brug eventuelt friske og tørrede krydderurter til at give ekstra smag.
- Køb færdigretter med lavt saltindhold – se efter Nøglehullet, eller kig efter salt/natrium på næringsdeklarationen, og vælg den variant med lavest indhold. Vælg desuden en økologisk variant for at undgå tilsat fosfat.
- Kom mange grøntsager i sammenkogte retter og farsretter for at spare på kødet.
- Spis fisk flere gange om ugen til det varme måltid og dagligt til frokost – få inspiration på www.2gangeomugen.dk.
- Spis vegetarretter, gerne med bælgrugter, flere gange om ugen – få inspiration til opskrifter på www.sdcc.dk og www.diabetes.dk.

Vil du lære mere?

Hvis du vil vide mere om mad, diabetes og nyresygdom eller vil have hjælp til at håndtere din mad i forhold til diabetes og nyresygdom, kan du bestille tid til en samtale med en klinisk diætist på Steno Diabetes Center Copenhagen.



**Steno Diabetes Center
Copenhagen**

Steno Diabetes Center Copenhagen
Niels Steensens Vej 2, 2820 Gentofte
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk