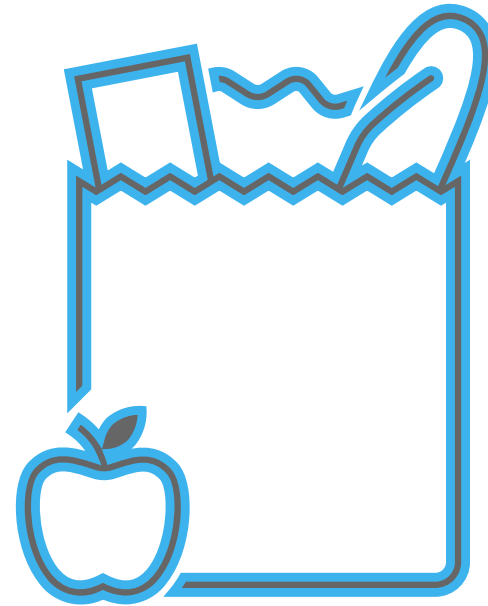
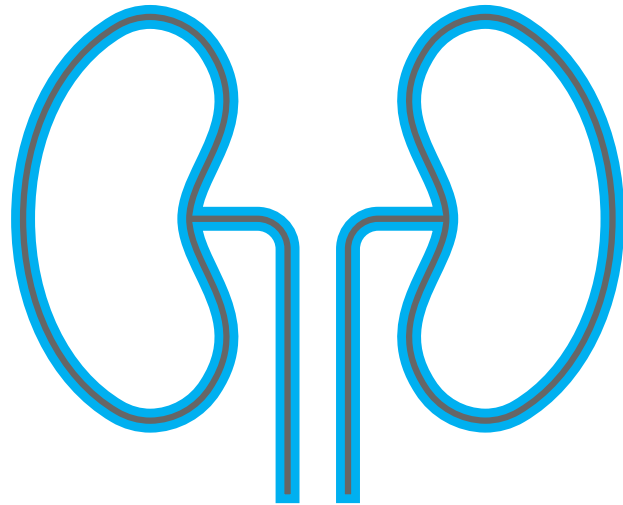


Mad og kronisk nyresygdom



Nikita Misella Hansen

*Ph.d.-studerende, cand.scient. klinisk ernæring, klinisk diætist
Nefrologisk Afdeling, Rigshospitalet København*

Agenda

- Baggrundsinformation
- De officielle kostråd
- Generelle kostråd ved kronisk nyresygdom
- 5 opmærksomhedspunkter
 - *Protein, fosfat, kalium, salt & økologi*
- Kend dine vitaminer
- Ny Nordisk Nyrevenlig Hverdagsmad
- Ny bog: Ren Nydelse
- Opsummering: Gode råd
- Take-home messages
- Spørgsmål



Lidt om mig...

- 2015: Klinisk diætist
- 2019: Cand.scient. Klinisk Ernæring
1 års kandidatspeciale: Hillerød Hospital
- 2019-2020: Klinisk Forskningsenhed, Hvidovre Hospital
- 2020- nu: Ph.d.-studerende, Nefrologisk Afdeling, Rigshospitalet

Bøger:

- Ren Nydelse
- Klinisk Ernæring (kapitel: kronisk nyresygdom)

Lidt om min Ph.d....

Step 1: Udvikling af opskrifter i Meyers Madhus

Step 2: Rekruttering af deltagere til projektet

Step 3: Projektet kører i 1.5 år

Step 4: Forskningsophold i Italien (3 måneder)

Step 5: Analyse- og skriveproces



De officielle kostråd (2021) – Hvad er nyt?

Mindre kød og flere grøntsager, bælgrugter og fuldkorn

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand



Kilde:

<https://fvm.dk/foedevarer/mad-maaltider-og-sundhed/de-officielle-kostraad>

Generelle kostråd ved kronisk nyresygdom

- Find den rette balance – intet er ”forbudt”
- Spis varieret
- Favoriser vegetabilsk fremfor animalsk
- Skær ned på mejeriprodukter
- Vælg gerne økologi
- Drik vand
- Alkohol: Følg anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen (obs. ved forhøjet kalium)

5 opmærksomhedspunkter

🍴 Protein

🍴 Fosfat

🍴 Kalium

🍴 Salt

🍴 Økologi

Protein – find balancen

Anbefaling

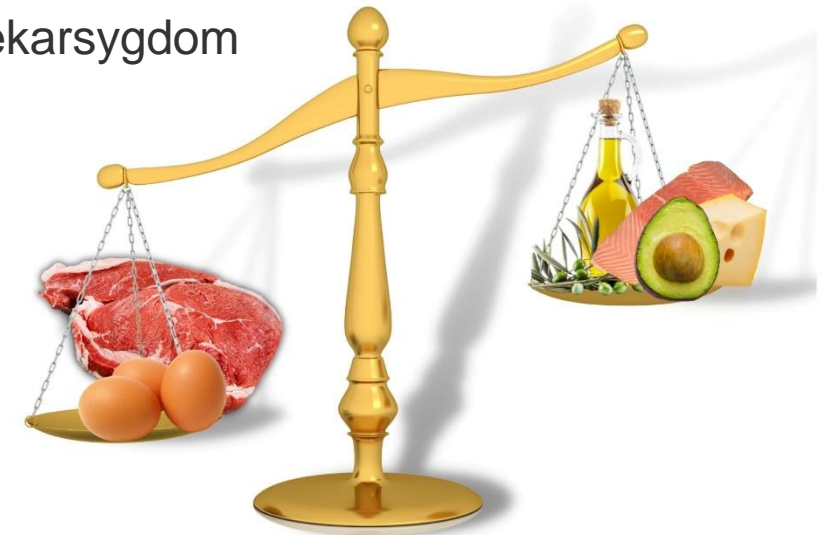
- 0.6-0.8 g/kg/dag
70 kg = 42-56 g protein om dagen

Formål med anbefaling:

- Øget protein i urinen = Øget risiko for tab af nyrefunktion og hjertekarsygdom

Gode kilder til protein:

- ✓ Bælgfrugter (*vegetabilsk*)
- ✓ Fisk (*animalsk*)
- ✓ Fjerkræ (*animalsk*)





Bælgfrugter

- **Ærter**
(kikærter)
- **Linser**
(røde/grønne linser)
- **Bønner**
(hvide, brune, sorte, grønne bønner)



- ✓ **Proteiner**
- ✓ **Kostfibre**
- ✓ **Vitaminer** (C, A, E, K)
- ✓ **Mineraler** (Jern, calcium, magnesium)

Fosfat

Anbefaling

- 800-1000 mg/dag
- Obs. på værdier i blodprøver og biotilgængelighed fra fødevarer

Formål med anbefaling:

- Forhøjet fosfat = Stigning i hormoner
→ Øget risiko for tab af nyrefunktion, knogleskørhed og åreforkalkning

Fosfat

Optagelighed:

- Vegetabilske kilder ca. 25-30%
- Animalske kilder mellem 50-70%
- Tilsætningsstoffer optages ca. 100%

Fødevarer med 'naturligt' højt fosfatindhold:

- Mejeriprodukter (eksempelvis; mælk, yoghurt, skæreost, parmesan, skimmelost)
- Animalske kilder (eksempelvis; oksekød, svinekød, lam)
- Indmad (lever og nyre samt torskerogn)
- Groft brød (eksempelvis; fuldkorn, graham, rug, klid)
- Nødder og mandler
- Kakaomælk, chokolade, peanutbutter

Kemisk fosfat ”tilsat fosfat”

- Findes f.eks. i coca cola og faxe kondi, samt mange forarbejdede fødevarer

E338, E339, E340, E341, E343, E450, E451, E452

Tommelfingerregel: Starter eller slutter på 'phosphor' eller 'phosphat'

Eksempler:

Phosphorsyre, natriumphosphat, calciumphosphat, Dinatriumdephosphat, kaliumphosphat

Kalium

Helt ny forskning tyder på at kalium ikke er så farlig som tidligere antaget!

Kaliumrig + natriumfattig kost
= Øget natriumudskillelse i urinen
→ Beskyttende effekt på blodtrykket

*OBS! Tal altid med din læge om dette.
Det kan være nødvendigt at igangsætte kaliumbegrænset kost*

Kalium – rig på vitaminer, mineraler og kostfibre

- Frugt (særligt banan, rabarber, solbær og tørret frugt)
- Nødder, mandler og müsli
- Pastinak, jordskok og rødbede
- Bagte og stegte kartofler samt pommes friter
- Juice, kakaomælk og urtete
- Chokolade, nougat og marcipan

Salt

Anbefaling

- Maks. 3-5 g om dagen

Formål med anbefaling

- Holde blodtrykket på plads, og dermed undgå at belaste nyrerne yderligere
- Reducere risikoen for at udvikle hjerte-kar-sygdomme og tidlig død

Forskellige typer salt

- Bordsalt (tilsat under – og efter madlavning)
- Bouillon
- Soya- fiske- & østerssauce
- Forarbejdede fødevarer

Giv maden en anden smag



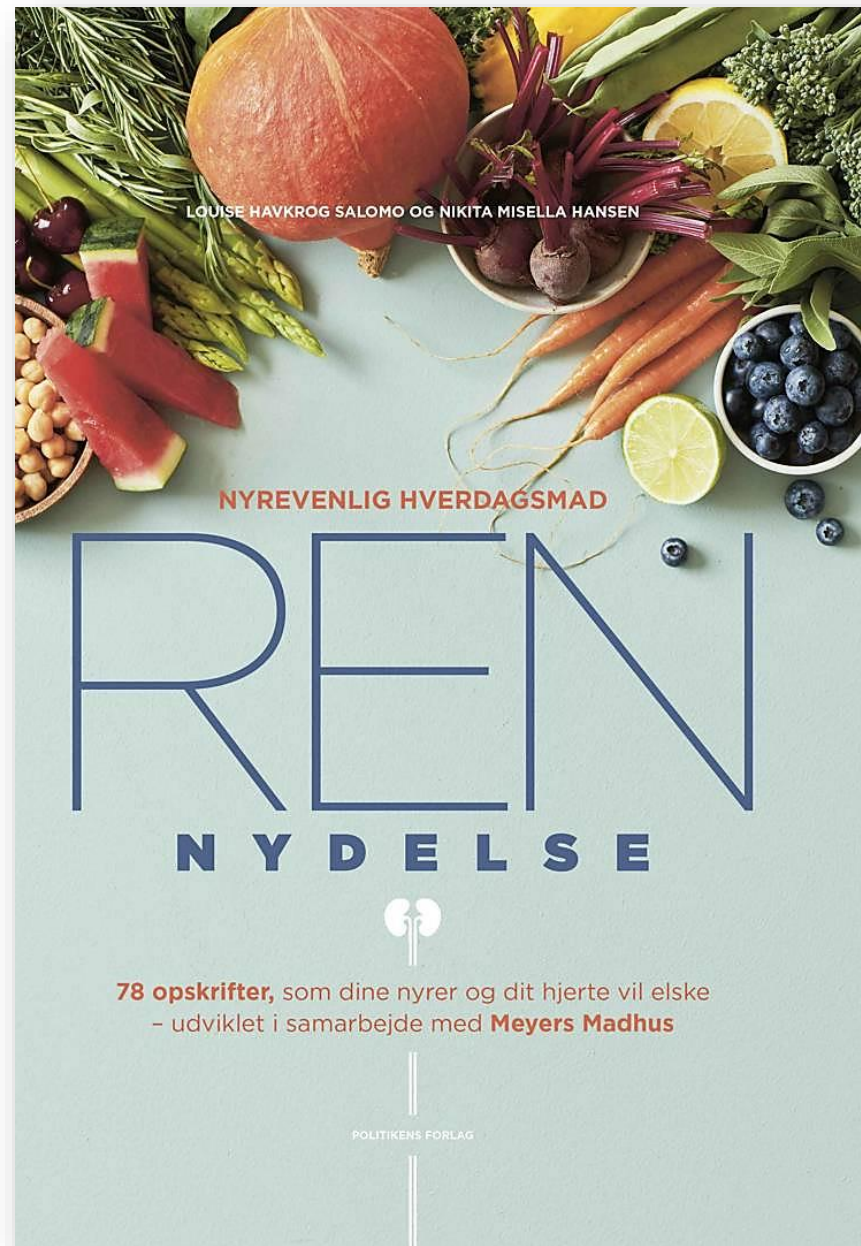
Økologi – fokus på at undgå tilsætningsstoffer


- Kemi = højst optagelighed (f.eks. tilsat fosfat)
- Økologi → Renere fødevarer
- Lovkrav
 - Tilsætningsstoffer: Maks en tiendedel sammenlignet med konventionelle fødevarer
 - Ingen kunstige farvestoffer, sødemidler eller kunstige aromaer
 - Ingen kunstige sprøjtemidler



Vitaminoversigt

- **A-vitamin:** Gulerødder, græskar, samt generelt mange røde/orange/gule grøntsager og fisk
- **D-vitamin:** Fisk og æg
- **E-vitamin:** Frugt og grønt, vegetabiliske olier (oliven- og rapsolie), valnødder og macadamianødder
- **K-vitamin:** Grønne grøntsager og kål
- **C-vitamin:** Frugter, herunder særligt citrusfrugter, bær og rød peberfrugt
- **B-vitaminer:** (en samlet gruppe af forskellige vitaminer): Fjerkræ, fisk, kød, pasta, ris, kartofler, bladgrøntsager





80 / 20

Ny Nordisk Nyrevenlig Hverdagsmad

- Hvad er det?

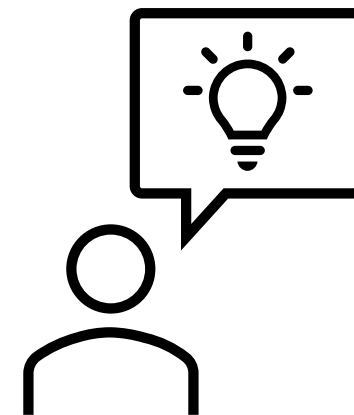
- Tager udgangspunkt i ”*Ny Nordisk Hverdagsmad*” (2004)
- Bygger på forskning
- Inspiration, ikke en løftet pegefinger
- Muligheder fremfor begrænsninger
- Vegetabilsk fremfor animalsk
- Økologi
- Traditionelle opskrifter og nogle helt nye
- For hele familien!

Gode råd

- **Mejeriprodukter:** Erstat med plantebaseret alternativer (havre- soja- mandel- og risdrik)
- **Ost:** Vælg smøreost, hytteost, rygeost fremfor andre typer ost
- **Kød:** Vælg fisk og fjerkræ, fremfor kød fra firbenet dyr
- **Brød:** Hvis du spiser meget brød, så vælg lyst brød fremfor grove fuldkornsbrød (bag gerne selv)
- **Drikkevarer:** Undgå tilsat fosfat, det finder du bl.a. i coca cola og faxe kondi
Undgå mælkebaseret drikke og kakao
- **Salt:** Begræns mængden! Eksperimenter med andre grundsmage
- **Kalium:** Hvis kalium er en udfordring, så benyt med fordel kogning som tilberedningsmetode til grove grøntsager og kartofler
- **Snacks:** Valnødder, macadamianødder, kikærter, kager, plantebaseret is, økologisk slik og meget mere!

Take-home messages

- ✓ Intet er forbudt (80/20)
- ✓ Spis varieret (få dækket kroppens behov for vitaminer og mineraler)
- ✓ Skær ned på salt (og forarbejdet fødevarer)
- ✓ Undgå tilsætningsstoffer (vælg økologi)
- ✓ Vegetar-dage
- ✓ Fisk/fjerkræ fremfor oksekød og svinekød
- ✓ Skift mælken ud med plantebaseret drikke
- ✓ Husk bælgfrugterne
- ✓ Det er en livsstil, ikke en diæt



Tak for jeres opmærksomhed



Nikita.misella.hansen@gmail.com

