

# Proteinreducerad kost (PR-kost)

Denna mat är främst avsedd för njursjuka med kraftigt nedsatt njurfunktion där symtom som trötthet, illamående och klåda börjar ge sig till känna.

Personer med njursjukdom har minskad förmåga att utsöndra kvävehaltiga slaggprodukter (urea). Tillståndet kan leda till urinförgiftning (uremi).

Mängden slaggprodukter minskas genom att äta mindre mängd proteiner.

Ansamlingen av kvävehaltiga slaggprodukter ökar om kroppens muskler bryts ner. Detta kan bero på otillräckligt energiintag eller samtidig annan sjukdom. Om inte energibehovet, d v s kalori-behovet, tillgodoses regelbundet bryter kroppen ner sina egna muskler och celler och en snabb försämring av allmän-tillståndet kan bli följden.

## Proteiner

Proteininnehållet i kosten minskas till 0,6 g per kg kroppsvikt och dygn vilket, för en person som väger 70 kg, motsvarar ca 40 g protein/dygn. Minst hälften av proteinet bör vara av högt biologiskt värde dvs komma från livsmedel som fisk, kött, ägg, mjölk, mjölkprodukter. Om det inte räcker med att minska proteinet till ca 40 g/dag för att hålla symtomen borta, kan man minska proteinet ytterligare.

Normalt äter vi mer än den rekommenderade proteinmängden, som för vuxna är 0,8 g per kg kroppsvikt och dygn. Om proteinintaget sänks under 0,5 - 0,6 g per kg kroppsvikt och dygn, behöver man som regel ge tillägg av essentiella (livs-

nödvändiga) aminosyror. De är receptbe-lagda och skrivs ut av läkare.

## Kolhydrater

Det är önskvärt att större delen av ma-tens kolhydrater är i form av stärkelsrika livsmedel t.ex. bröd, ris, potatis, makaroner. Sockerinnehållet i maten blir ibland relativt högt för att tillgodose energi-behovet.

## Fetter

Även fettinnehållet i maten blir ofta högre än vad som rekommenderas. Det är en fördel att välja fett med minst 25% fleromättat fett t ex vanligt bordsmarga-rin, flytande margarin, olja, majonäs. Lättmargariner bör undvikas.

## Energi

För att behålla eller kanske till och med öka muskelmassan är det viktigt att ma-tens energiinnehåll är högt. Det bör för vuxna vara 35 kilokalorier per kg kroppsvikt och dag. Detta gäller både måttligt överviktiga och normalviktiga. Kraftigt överviktiga kan ha något lägre energiintag, men bantning är inte att rekommendera.

## Vitaminer

Proteinreducerad kost behöver oftast kompletteras med vattenlösliga vitaminer, dvs B-vitaminer och C-vitamin.

## Mineralämnen

### Kalium

Kaliuminnehållet i den proteinreducerade maten blir ofta lägre än normalt. Detta

VAD GÖR DU  
PAPPA ?

JAG FÖRSÖKER GÖRA  
PROTEINREDUCERINGEN  
LITE ROLIGARE...



beror på att proteinrika livsmedel också innehåller kalium. Trots detta kan en del personer ändå ha höga kaliumvärden. Undvik då i första hand bananer, svarta och röda vinbär samt juicer av alla slag. Potatisen, som är ett av våra baslivsmedel, innehåller mycket kalium. Variera potatisen med ris eller makaroner.

### **Natrium**

Eftersom njurarnas förmåga att hantera natrium skiljer sig markant mellan olika personer med njursjukdom måste natriumtillförseln individualiseras. Alla tar upp och utsöndrar natrium men en del utsöndrar för mycket natrium, s k ”salt-

förlorare”. Natrium finns framför allt i vanligt bordsalt men även i charkuteriprodukter, sillinläggningar, kaviar och ost.

### **Kalcium och fosfor**

Njurarnas förmåga att utsöndra fosfat är nedsatt vid njursvikt. Detta leder till att rubbningar i kalk-fosfatbalansen är vanliga. Mycket kalcium och fosfor finns i mjölk och mjölkprodukter. Eftersom man i den proteinreducerade kosten bör äta mindre mängder av dessa livsmedel kan det bli nödvändigt med kalciumtillskott i form av tabletter. Laborera inte själv med tillskott utan fråga alltid doktorn först.

## Livsmedelsval vid proteinreducerad kost

Grönsaker	Alla sorters grönsaker
Frukt och bär	Frukter, bär, potatis och rotfrukter kan användas
Potatis och rotfrukter	Viss försiktighet med torkade ärtor och bönor eftersom de innehåller mycket proteiner
Mjölk och mjölkprodukter	Dessa livsmedel har högt protein-, kalk- och fosforinnehåll. Därför begränsas mängden. Grädde kan användas för att öka matens energiinnehåll.
Kött, fisk och ägg	Minska portionerna av fisk, kött och fågel. Med fetare livsmedel, t ex charkuteriprodukter, blir portionerna något större. Ägg innehåller 8 g protein/st.
Bröd och andra mjölprodukter	Dessa livsmedel innehåller inte så mycket protein och är dessutom viktiga för att energiinnehållet i maten ska bli högt. Maizenamjöl och potatismjöl innehåller inget protein.
Olja, margarin, majonäs	Matfett ger mycket energi. Det är en fördel att välja fett med hög halt fleromättat eller enkelomättat fett, minst 25%. Lättmargarin bör undvikas.
Socker, honung, söt saft, läskedryck	Dessa livsmedel ger mycket energi men inga proteiner. Undvik light-drycker. Öl, cider och söta drycker kan vara lämpliga måltidsdrycker.
Övrigt	Choklad och viss godis kan innehålla proteiner.