

Mat vid dialys

Patienter med kronisk njursvikt har svårigheter att bli av med både vatten, salter och kvävehaltiga ämnen. Genom dialys kan salt- och vattenbalansen upprätthållas och urea och andra kvävehaltiga ämnen i blodet kan hållas nere.

Under dialys förloras näringsämnen till dialysvätskan, därför har patienten ett ökat näringsbehov. Patienter med dialys behöver få i sig mycket protein och tillräckligt med energi. Tillräckligt med energi är viktigt för att proteinet från maten ska utnyttjas maximalt.

Råden i det här dokumentet vänder sig framför allt till patienter med undernäring eller risk för undernäring.

Ofta behöver man begränsa intaget av fosfor, kalium, salt och vätska.



Vad kan man servera?

Proteinrika livsmedel är kött, kyckling, fisk, ägg, skaldjur, vegetariska alternativ t.ex. quorn och soja och olika sorters pålägg. Dessa livsmedel bör patienter som dialysbehandlas äta mycket av.

Även mjölkprodukter och ost är proteinrika men intaget bör begränsas eftersom de innehåller mycket fosfor och kalium. Havreprodukter är bra alternativ till mjölkprodukter.

Det behövs mer mat än de proteinrika livsmedlen, nedan finns råd för de olika måltiderna.

Patienter med njursvikt har ofta minskad aptit.

Lägg upp fint så det ser extra aptitligt ut. Man får föreslå och lirka lite med patienter med liten aptit, den som inte är hungrig kommer sällan på något att vilja äta.

Fråga hellre om patienten vill ha det ena eller det andra av två alternativ istället för att fråga *om* patienten vill ha något att äta.

Mellanmålen är viktiga!

Vad ska man vara försiktig med?

Eftersom salt binder vätska i kroppen är det viktigt att maten saltas sparsamt och att användningen av saltrika livsmedel t.ex. sojasås, bordssalt och örtsalt, begränsas.

För patienter som har påsdialys är det bra att försöka begränsa intaget av socker, eftersom patienterna tar upp en hel del socker från dialysvätskan.

Patienter med nedsatt njurfunktion bör utesluta stjärnfrukt/carambole helt och hållet eftersom den kan orsaka förgiftning. Stjärnfrukt kan ingå i vissa exotiska juicer. Läs innehållsdeklarationen!

Mjölkprodukter, ost och choklad innehåller mycket fosfor.

Mjölkprodukter, citrusjuice, banan och choklad innehåller mycket kalium.



Tänk på detta vid tillagning och servering

Patienten får själv bestämma vad han/hon vill äta men nedan finns tips på vad man kan tänka på vid de olika måltiderna.

Frukost

- Servera gärna något av de näringsberäknade frukostförslagen
- Bred rikligt med Bregott/Flora på brödet
- Lägg rejält med köttpålägg på smörgåsen, gärna flera skivor, undvik ost
- Servera gärna ägg till frukosten
- Havregrynsgröt kokt på vatten
- Servera max 1½ dl mjölk/filmjölk och välj standardprodukter
- Gärna en smörklick eller 1 msk olja i gröten
- Kaffe/te

Lunch och middag

- Servera helst maträtter som innehåller kött, kyckling eller fisk
- Öka andelen kött, kyckling eller fisk på tallriken
- Undvik om möjligt rätter som innehåller mycket mjölk och ost
- Dressing till råa grönsaker och smörklick till kokta
- Servera tillbehör som lingonsylt, gelé, äppelmos, inlagda rödbetor, inlagd gurka, majonnäs, senap och ketchup
- Använd dokumentet "Tips för berikning av måltiderna" men undvik att berika med mjölk, ost, smältost och mjölkpulver
- Servera lagad dessert till lunch
- Bra drycker är vatten, saft, cider, lättöl och fruktsoppor. Vid diabetes är vatten och lightsaft ofta de bästa dryckerna.

Mellanmål

- Erbjud 2- 3 mellanmål och kvällsfika
- Matiga smörgåsar, "dialyssmörgåsar", kan beställas från köket
- Välj i första hand berikade dialysanpassade mellanmål 1
- Välj i andra hand dialysanpassade mellanmål 2
- Du kan även erbjuda smörgås, nyponsoppa med grädde, kräm med havredryck, kex med smör och marmelad, kaka, havreglass med sylt och grädde
- Bjud på förrukost om det passar
- Servera gärna ett mellanmål sent på kvällen till den som är vaken

Vid behov av näringsdryck

- i första hand Renilon 7.5. Om det inte fungerar med Renilon 7,5 kontakta dietist för rådgivning



Tänk på att

Alla patienter behöver inte extra energi, kolla med vårdpersonalen vad som gäller för patienten. Ett ökat proteinbehov gäller för alla patienter.

Många patienter behöver begränsa mängden dryck. Uppmana inte patienterna att dricka extra och fyll inte på glaset förrän det efterfrågas.



Frukostförslag för patienter med dialys

Frukostarna ger ca 15 - 18 g protein och 425 - 520 kcal och har ett lågt innehåll av fosfor och kalium.

Äggfrukost med smörgåsar

1 ägg
2 skivor bröd
20 g flora
2 skivor skinka
2 skivor medvurst
Tomatskivor

Blåbärssoppa med smörgås

1½ dl blåbärssoppa
2 skivor bröd
20 g flora
2 skivor skinka
2 msk mimosasallad
½ ägg
3 bitar sill

Grötfrukost med smörgås

1 portion havregrynsgröt
1½ dl mjölk/havredryck
1 skiva bröd
10 g flora
3 skivor kokt medvurst eller 2 skivor leverpastej
paprika eller gurka

Nyponsoppa och köttbullesmörgåsar

1½ dl nyponsoppa
2 skivor bröd
20 g flora
8 köttbullar
½ dl rödbetsallad

Mellanmålsrecept för patienter med dialys 1, välj dessa mellanmål i första hand

Mellanmålen ger minst 220 kcal och 10 g protein och har ett lågt innehåll av fosfor och kalium.

Mjölkdryck med honung 10,5 g protein

1 dl iMAT, havregrädde 13%
1 msk vispgrädde
10 g Renapro proteinpulver
½-1 msk honung

Chokladdryck 10,5 g protein

1 dl iMAT, havregrädde 13%
1 msk vispgrädde
10 g Renapro proteinpulver
1 msk O'boypulver

Kaffelatte 10,5 g protein

1 dl iMAT, havregrädde 13%
1 msk vispgrädde
10 g Renapro proteinpulver
1 tsk kaffepulver, knappt, ev. 2 tsk socker

Tillagning

Blanda iMat med vispgrädden och Renapro. Smaksätt med honung, O'boy eller kaffepulver och socker. Kaffepulvret kan behöva någon minut för att lösa sig helt. Dryckerna kan serveras varma eller kalla.

Hallonsmoothie 10,5 g protein

1 dl Havregurt
1 msk rapsolja
10 g Renapro proteinpulver
1 msk FUN-light Raspberry

Citron/limesmoothie 10,5 g protein

1 dl Havregurt
1 msk rapsolja
10 g Renapro proteinpulver
1 msk FUN-light Lemon Lime

Chokladsmoothie 10,5 g protein

1 dl Havregurt
1 msk rapsolja
10 g Renapro proteinpulver
1 msk O'boypulver

Tillagning

Vispa samman ingredienserna väl. Servera i fina glas. Kan ätas med sked eller serveras med sugrör.

Varma koppen 11 g protein

2 msk vispgrädde

10 g Renapro proteinpulver

1 påse Varma koppen

1 dl kokande vatten

Tillagning

Blanda Renapro med vispgrädden och rör så det löser sig. Tillsätt soppulvret, 1 dl kokande vatten och fortsätt att röra så allt blandar sig väl.

Ägg- och sill, till smörgås 11 g protein

1 skiva bröd

10 g Bregott/Flora

1 kokt ägg

3 bitar sill

Tillagning

Servera ägget i klyftor med sillbitar och smörgås till.

Mellanmål

Recept och tips för patienter med dialys 2, välj dessa mellanmål i andra hand

Mellanmålen ger minst 230 kcal och 3-8 g protein och har ett lågt innehåll av fosfor och kalium.

Välj följande mellanmål i andra hand:

Äggtoddy 6 g protein

2 äggulor
2 msk socker
1 krm vaniljsocker

Tillagning

Rör äggulor och socker till ett vitt pösigt skum.

Äggkräm 7,5 g protein

1 hårdkokt ägg
1½ msk majonnäs

Tillagning

Skala och mosa ägget med en gaffel. Tillsätt majonnäsen och blanda ihop. Servera ev. med en smörgås

Skinksmörgås 7 g protein

1 skiva bröd
10 g Bregott/Flora
2 skivor skinka
2-3 msk mimosasallad

Smörgås med köttbullar 8 g protein

1 skiva bröd
10 g Bregott/Flora
4 köttbullar
½ dl rödbetssallad

Smörgås med leverpastej 6,5 g protein

1 skiva bröd
10 g Bregott/Flora
1½ skiva leverpastej
2 msk gurkmajonnäs

Sockerkaka och vetebröd 4,5 g protein

1 skiva saftig sockerkaka
1 skiva vetebröd

Vetebröd med blåbärsoppa 3,5 g protein

2 skivor vetebröd
1½ dl blåbärssoppa

Mjuk kaka med vispad grädde 3 g protein

1 skiva mjuk kaka
½ dl vispad grädde

Bra drycker: Vatten, saft, cider, lättöl och fruktsoppor