

Primärvårdens Dietistenhet
Regionhälsan, Västra Götalandsregionen
2022-11-17

Symtomlindrande kost vid njursvikt

Så länge njurfunktionen bara är lätt nedsatt handlar det om att äta en allsidig kost, enligt exempelvis Livsmedelsverkets ”tallriksmodell”. När njurfunktionen är nere på cirka 30 procent har kroppen allt svårare att göra sig av med restprodukter. Det ansamlas ämnen i blodet som kan bidra till minskad aptit. Samtidigt är det vanligt med andra symtom såsom tilltagande illamående, smakförändring, ofrivillig viktnedgång, trötthet och klåda.

Måltidsfördelning

Ät regelbundet: Frukost, lunch och middag/kvällsmat samt eventuellt ett eller flera mellanmål.

Minska lite på protein

Detta gäller mjölkprodukter, kött, fisk, fågel och ägg. $\frac{3}{4}$ av en normalportion protein rekommenderas. Om du fått en individuell rekommendation, från läkare eller dietist, utgå från den.

Var sparsam med salt

Större mängder salt inverkar belastande på njurarna. Använd inte mineralsalter (ex. Seltin) då dessa innehåller för mycket kalium.

Fett och kolhydrater

Om du har svårt att hålla vikten kan du öka intaget av kalorier/energi med hjälp av fett och/eller kolhydrater.

I matlagning: använd flytande margarin, rapsolja, olivolja

Salladsdressingar: kan göras på olja eller majonnäs. Smaksätt med vinäger, örtekryddor, tomatpuré, senap, dill, persilja, pepparrot, curry, gräslök eller vitlök.

Ät mer bröd, ris, pasta, potatis, rotfrukter och vattenkokta grötar. Frukt och grönsaker är också bra. Ät dig mätt till behaglig mättnad.

Undvik

Grapefrukt: Frukten, och dess juice, kan på ett negativt sätt samverka med vissa mediciner som används av njursjuka och transplanterade, exempelvis kalciumflödeshämmare, statiner och immunsuppressiva läkemedel.

Carambole/stjärnfrukt: Frukten, och juice med dess fruktkött, kan ge njursjuka svårt illamående samt förgiftnings- och förvirringstillstånd.

Energidrycker: Innehåller aminosyran taurin som hos njursjuka kan ackumuleras till skadliga mängder.

Livsmedelsval

Grönsaker/rotfrukter

Alla grönsaker - färska, frysta eller konserverade - kan användas.

Bär/frukt

Alla frukter och bär - färska, frysta eller konserverade - kan användas.

Mjölk/mjolkprodukter/ost

Dessa produkter har högt protein- och fosforinnehåll. Därför bör mängden reduceras till 2–3 deciliter per dag. En skiva ost motsvarar en deciliter mjölkprodukter. Ett alternativ till mjölk eller mjölkprodukter i matlagning kan vara ”gräddvatten”, det vill säga lika delar vispgrädde och vatten eller byt till havremjök och havregrädde. Om man önskar större mängd än den rekommenderade mängden mejeriprodukter (ovan) kan man komplettera med ett ekologiskt växtbaserat alternativ, som exempelvis havredryck/havregrädde.

Kött/fisk/fågel/ägg

Minska portionerna av samtliga proteinrika livsmedel med ungefär $\frac{1}{4}$ av en normalportion. Ät fortfarande fisk 2 – 3 gånger i veckan. Variera med vegetariska rätter såsom ärtsoppa, bruna bönor, linsoppa och vegetariska biffar. Du kan gärna välja uppblandade livsmedel såsom fiskbullar och korv då de innehåller mindre protein än helt kött och hel fisk.

Bröd/gryn/ris/pasta/ och potatis

Alla sorters bröd kan användas. Välj gärna fullkornsbröd. Ät gärna vattenkokta grötter av havre, råg, korn och graham. Potatis, ris, eller pasta blir basmaten i den lagade måltiden. Om du har höga kaliumvärden kan portionen potatis behöva begränsas, prata med din dietist. Det går också bra att laka ur en del kalium ur potatisen. Se råd nedan.

Drycker

Undvik mjölk eller apelsinjuice som dryck. Ekologisk havremjölk kan ersätta mjölk som dryck.

Tips på hur du lakar ur kalium från potatis*

Om dina kaliumvärden är lite förhöjda kan du laka ur kalium ur potatisen för att kunna äta en normalportion av den. Skala och dela potatisen, lägg den sedan i rikligt med vatten och låt stå en stund. Häll därefter av vattnet och ta nytt vatten som du sedan kokar potatisen i (använd ej vattnet till sås). Färsipotatis innehåller mer kalium och man bör därför begränsa intaget av detta.

Exempel på mat

Smörgås

Bröd: Variera brödsorter, hårt och mjukt. Välj gärna grovt bröd med surdeg.

Smörgåsfett: Använd gärna rikligt med mjukt matfett berikat med omega 3.

Pålägg:

- Pålägg med lågt proteininnehåll: färskost (t.ex. Philadelphia eller crèmebonjour), honung och marmelad, rödbetssallad, legymsallad, mimosasallad, pickles.
- Pålägg med mellanhögt proteininnehåll: leverpastej och korv
- Ät gärna en del smörgåsar med endast frukt och grönsakspålägg: Fyll på med salladsblad, alfalfagroddar, gurka, tomat, paprika, rädisor, rödlök, kall skivad potatis, skivor av äpple/päron eller annan frukt.

Middag

- Ät $\frac{3}{4}$ av en normalportion protein (kött, fisk, fågel) som du brukar göra.
- Ät dig mätt på potatis*, ris och pasta
- Ät rikligt av kokta grönsaker och råkost
- Ät sås eller stuvning gjord på gräddvatten eller havregräde.
- Komplettera med hårt bröd och bordsmargarin om du inte blir mätt
- Drink gärna vatten till maten

Efterrätt

- Välj gärna konserverad frukt, fruktsallad, bär, frukt- och bärkrämer eller soppor
- Äppelmos eller lingonsylt

Källor:

Till dig som vill må bra trots en låg njurfunktion, SÄS 2011 Borås

Njursvikt – den tysta sjukdomen, Njurförbundet 2018 Sundbyberg

Bra mat vid nedsatt njurfunktion, Digital broschyr, Dietisternas Riksförbund DRF, 2022