

Podwyższony poziom kreatyniny - produkty zakazane i zalecane

Wyniki badań morfologicznych krwi oraz ogólnych moczu, zlecane przez lekarza pierwszego kontaktu bądź specjalistę, dostarczają cennych informacji na temat stanu zdrowia jego pacjenta. Co oznacza podwyższone stężenie kreatyniny oraz w jakim celu oznaczenie tego związku jest wskazane? Jakie produkty należy spożywać, a jakie ograniczyć w diecie?

Kreatynina

Kreatynina to substancja chemiczna, będąca produktem przemiany materii związanej z białkiem i mięśniami. Znajduje się we krwi krążącej oraz w moczu ostatecznym, a jej ilość w wymienionych płynach jest zależna od pracy nerek. Najczęściej stężenie kreatyniny oznaczane jest w surowicy krwi lub próbce moczu i służy do oceny czynności oraz prawidłowości pracy nerek. Kreatynina jest związkiem zbędnym dla organizmu, zatem powinna być usunięta. Gdy nerki nie filtrują krwi prawidłowo, poziom kreatyniny w surowicy krwi wzrasta, gdyż substancja nie zostaje przetransportowana do moczu, z którym powinna zostać wydalona z organizmu. Im wyższą wartość stężenia kreatyniny w surowicy krwi ponad przyjętą normę otrzymamy, tym większe uszkodzenie narządu filtrującego. Na podstawie wyników oznaczeń biochemicznych, lekarz może obliczyć **GFR, czyli zdolność nerek do filtracji kłębuszkowej, inaczej mówiąc zdolność nerek do funkcji wydalniczych**.

Wskazania do oznaczenia stężenia kreatyniny

Lekarz pierwszego kontaktu bądź nefrolog (specjalista od układu moczowego) zlecają badanie stężenia kreatyniny w moczu, aby zbadać i poznać zdolność filtracyjną pracy nerek. Badanie tej substancji jest bardzo istotne u pacjentów z chorobami nerek oraz z niewydolnością narządu. Do innych wskazań należy szereg badań, które wymagają podania badanej osobie kontrastu: **tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny, koronografia (badanie polega na podaniu kontrastu celem zbadania tętnic wieńcowych, które mogą być zajęte przez zmiany miażdżycowe)**.

Podwyższone stężenie kreatyniny - produkty zalecane

Dieta osoby z podwyższoną wartością kreatyniny we krwi powinna opierać się na zasadach zdrowego odżywiania i bazować na produktach nieobciążających nerki, przy jednoczesnym zapewnieniu dostarczenia niezbędnej ilości wszystkich składników odżywczych. Energetyczność diety zależy od zapotrzebowania pacjenta i powinna wynosić ok. 30-35 kcal na kg m.c. chorego. Dieta powinna być wysokokaloryczna, wysokowęglowodanowa i wysokotłuszczowa, natomiast z niską podażą białka. Powinna obfitować w warzywa oraz owoce, zarówno świeże, jak i mrożone. **Zaleca się spożywanie małych porcji wysokogatunkowych mięs zwierzęcych, ryb chudych lub tłustych, mleka, twarogu czy jaj**, jednak nie więcej niż 2 porcje na dzień. Węglowodany złożone w postaci kasz, płatków zbożowych, makaronu i ryżu

powinny stanowić bazę codziennej diety. **Tłuszcze nie powinny być ograniczane, ale należy zwrócić uwagę, aby spożywać głównie te pochodzenia roślinnego:** oleje roślinne, sporadycznie orzechy, awokado, oliwki, oliwa z oliwek. Należy spożywać produkty będące dobrym źródłem żelaza, zatem surową natkę z pietruszki, szpinak, zielone warzywa, burak, czerwone mięsa wołowe, cielęce, drób. Żelazo pochodzenia zwierzęcego jest lepiej przyswajalne niż ze źródeł roślinnych. Spożywając jarzyny warto skropić je sokiem z cytryny celem zwiększenia biodostępności pierwiastka. Ponadto ważnym pierwiastkiem, który zostaje w nadmiarze wydany z organizmu wraz z moczem jest potas – bardzo ważny w transporcie składników odżywczych, pracy mięśni. **Zatem spożywać należy świeże i suszone morele, figi, pomidory oraz ich przetwory, brukselkę, banany.**

Podwyższone stężenie kreatyniny - produkty zakazane

Upośledzona praca nerek sprawia, że mogą one być obciążone wydalaniem nadmiernej ilości mocznika, będącego produktem rozkładu białek. **Należy zatem ograniczyć spożywanie nadmiernych ilości mięsa, wędlin, kiełbas, produktów mlecznych.** Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego spożywane w nadmiarze sprzyjają rozwojowi otyłości oraz chorobom układu sercowo-naczyniowego. Zatem wykluczyć należy słoninę, tłuste mięsa wieprzowe i wołowe, boczek, łój. **Upośledzona praca nerek, sprawia że składniki mineralne takie jak sód oraz fosfor, nie zostają wydalone z organizmu.** Sód kumulując się powoduje obrzęki, wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ograniczyć należy wysokosodowe pieczywo, dosalanie potraw, wędliny, sery dojrzewające, konserwy, produkty marynowane, kiszoną kapustę, kiszone ogórki, przyprawy na bazie soli kuchennej. Nadmiar fosforu obniża stężenie wapnia we krwi, tworzy z wapniem związki, które mogą odkładać się w ścianach naczyń krwionośnych. **Umiarkowanie należy spożywać produkty z pełnego ziarna, podroby, pieczywo razowe, napoje gazowane oraz nasiona roślin strączkowych takich jak groch, fasola, ciecierzycza, soczewica.**

Podwyższone stężenie kreatyniny we krwi obwodowej lub moczu może sugerować zaburzenia w pracy i funkcjonowaniu nerek. Profilaktycznie warto zastosować się do zaleceń diety odciążającej nerki. Dieta powinna być wysokowęglowodanowa i wysokotłuszczowa, co zapobiegnie rozkładowi białek ustrojowych, przy jednoczesnym niskim udziale białka. Należy dodatkowo ograniczać dostarczanie sodu oraz fosforu, natomiast wzbogacić dietę w potas, żelazo i wapń.

Literatura:

Oznaczenie poziomu kreatyniny w krwi oraz wskaźnika przesączania kłębuszkowego (GFR)”; <http://www.badania-medyczne.pl/>

„Informator dla osób z przewlekłą chorobą nerek” ; Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób Dializowanych; Dr Wojciech Wołyniec, lek. Marcin Ziętkiewicz, Konsultacja naukowa: prof. Bolesław Rutkowski – Konsultant Krajowy w Dziedzinie Nefrologii Katedra i Klinika Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych AM w Gdańsku

„Dieta w przewlekłej niewydolności nerek leczonej zachowawczo”; T. Korab

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/podwyzszony-poziom-kreatyniny-produkty-zakazane-i-zalecane>

