

Dlaczego ryzyko zachorowania na przewlekłą chorobę nerek rośnie wraz z wiekiem? Przyczyny i postępowanie żywieniowe.

Choroby nerek nakładają się na zmiany anatomiczne i czynnościowe wywołane starczymi procesami inwolucyjnymi dlatego ich przebieg jest inny niż u ludzi w młodszych grupach wiekowych. Populacja starszych pacjentów (>65. roku życia) obciążonych przewlekłą chorobą nerek (PChN), szczególnie gdy przesączanie kłębuszkowe wynosi $eGFR < 45 \text{ ml/min/1,73m}^2$, jest narażona na rozwijanie istotnych niedoborów żywieniowych wskutek zarówno zaburzonego przez chorobę metabolizmu, jak również toczącego się przewlekłe procesu zapalnego, utraty apetytu oraz powikłań infekcyjnych. Starsi pacjenci są szczególnie narażeni na postępujące wyniszczenie z racji zmniejszonego apetytu, obniżenia nastroju, izolacji społecznej, jak również częstego współwystępowania innych chorób przewlekłych.

W przypadku starzejącej się populacji niezwykle ważna jest regularna ocena stanu odżywienia celem identyfikacji osób z grupy wysokiego ryzyka wymagających stałej opieki. Natomiast niedożywienie oraz wyniszczenie białkowo-energetyczne są szeroko rozpowszechnione wśród pacjentów starszych z zaawansowaną chorobą nerek, co ma ścisły związek ze zwiększoną śmiertelnością. Poprawa stanu odżywienia przekłada się na lepsze wyniki końcowe (obserwacje kliniczne), jednak pomimo dostępności różnorodnych działań, m.in. z zakresu diety i farmakoterapii, w dalszym ciągu nie dysponujemy wystarczającymi dowodami naukowymi.

U chorych z zaawansowaną chorobą nerek często stosowane są restrykcyjne diety, które w przypadku osób starszych dodatkowo nakładają się na współistniejące czynniki pogarszające stan odżywienia, takie jak: samotność, zaburzenia poznawcze, obniżenie nastroju, pogorszenie samoobsługi, wielochorobowość, problemy dentystyczne i zaburzenia połykania. Nadal jest wiele niewiadomych w odniesieniu do optymalnej opieki żywieniowej starszych osób w zaawansowanych stadiach przewlekłej choroby nerek, co wskazuje na pilną potrzebę stworzenia opartych na dowodach wytycznych dla prewencji i przeciwdziałania niedożywieniu w tej grupie chorych.

Sposób odżywiania chorych z przewlekłą niewydolnością nerek zależy między innymi od stopnia upośledzenia czynności tego narządu oraz stanu odżywienia chorego. W związku z tym dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta. Podstawą diety w przewlekłej niewydolności nerek jest ograniczenie podaży białka. Białko podaje się w zależności od stopnia niewydolności nerek: od 1,0 g do 0,6 g na kilogram należnej masy ciała na dobę lub nawet mniej (ilość ustala lekarz nefrolog). Powinno być to białko wysokowartościowe (np. chude mięso wysokiej jakości, sery twarogowe, białko jaj). W diecie podlegają ograniczeniu produkty roślinne dostarczające znacznych ilości białka roślinnego (np. fasola, soczewica, soja, tradycyjne pieczywo, kasze itp). Zastosowanie mają produkty wypiekane z mąki niskobiałkowej kupowane w sklepach ze „zdrową żywnością”. Ilość tłuszczów nie ulega ograniczeniu pod warunkiem, że będą one lekkostrawne (nienasycone). Zaleca się tłuszcze pochodzenia roślinnego: oleje tłoczone mechanicznie i na zimno oraz tłuszcze rybne. Zawarte w tłuszczach roślinnych oraz rybnych nienasycone kwasy tłuszczowe chronią przed miażdżycą, obniżeniem odporności i chorobami skóry.

Należy także ograniczyć pokarmy zawierające dużo fosforu (mleko, sery, żółtka jaj, rośliny strączkowe, podroby, ryby czy kakao). W przypadku zmniejszenia się diurezy może zaistnieć potrzeba ograniczania pokarmów bogatych w potas. Najprostszym sposobem obniżenia spożycia potasu jest – poza właściwym doбором produktów spożywczych – tzw. podwójne gotowanie. Straty potasu wynoszą wówczas od 30-60%. Dieta powinna być bogata w wapń. Niestety produkty zawierające dużo wapnia (mleko, sery, soja, czekolada) zawierają także znaczne ilości szkodliwego fosforu.

Dozwolona ilość soli kuchennej zależy m.in. od stopnia niewydolności nerek, obecności obrzęków, nadciśnienia, i jest ustalana indywidualnie przez lekarza. Podobnie lekarz ustala dopuszczalną ilość

płynów – kontrolę picia płynów bardzo ułatwia codzienne ważenie.

Adres

źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dlaczego-ryzyko-zachorowania-na-przewlekla-chorobe-nerek-rosnie-wraz-z-wiekiem-przyczyny-i#comment-0>