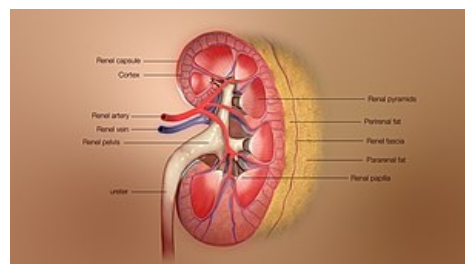


Draslík z pohledu pacienta s chronickou renální insuficiencí

Ledviny slouží k udržování celkové homeostázy organismu a to především iontové a acidobazické rovnováhy. Zároveň jsou důležitým orgánem pro vylučování zplodin metabolismu a pro organismus toxických látek. V případě, že je funkce ledvin narušena, dochází k narušení i této homeostázy, kterou musíme korigovat jiným způsobem (např. složením přijímané potravy).

Pacienti s terminálním stádiem chronické renální insuficience by měli dodržovat **dietu s nízkým obsahem draslíku**, tzn. udržovat denní příjem draslíku v rozmezí od **1,2 g do 1,8 g** ^[1] na den.



Anatomie ledviny

Obsah draslíku v potravinách

Pacientovi v domácím léčení usnadní život znalost základních potravin, které obsahují vysoké množství draslíku. Draslík se nachází především v potravinách rostlinného původu, v potravinách živočišného původu je jeho obsah téměř zanedbatelný.

Pro pacienta s CHRI je důležité, aby potraviny s vysokým obsahem draslíku (200-300 mg/100 g potraviny) zařazoval maximálně jednou denně. V případě, že se v jídelníčku objeví dvakrát za den, je zapotřebí zvolit vhodné technologické úpravy těchto potravin, které obsah draslíku snižují.

Např. mandarinky, meruňky a třešně mají daleko nižší obsah draslíku v zavařeném kompotované podobě. Brambory, které se před vařením namáčí ve vodě, výrazně snižují obsah draslíku, bohužel ale i vitamín C. Rajčata ve sterilované loupané podobě lze také zařadit do jídelníčku častěji než čerstvá rajčata se slupkou. Další druhy se středně vysokým obsahem draslíku jako je například mrkev, celer, kedlubna, zelí, květák, pór atd. je vhodné zařazovat v menších porcích a ideálně ve vařené podobě.

V následujících tabulkách jsou uvedeny skupiny potravin, které jsou z pohledu pacienta s CHRI nutričně významné.

Draslík v ovoci

| Obsah draslíku v ovoci | | | | |
|---------------------------|------------------------|--|--|--|
| (Vztaženo na 100 g ovoce) | Nízký obsah (< 100 mg) | Střední obsah (100-200 mg) | Vysoký obsah (200-300 mg) | Velmi vysoký obsah (>300 mg) |
| jádrovité ovoce | | jablka, hrušky | | |
| bobulovité ovoce | | ostružiny, jahody, maliny, borůvky, rybíz, angrešt, šípky, bezinky | hroznové víno | |
| kompotované ovoce | | broskev, meruňka, švestky, třešně, angrešt | | |
| peckoviny | | | nektarinka, švestky, mirabely, třešně, višně | |
| exotické ovoce | | grapefruit, liči, citron, mango | granátové jablko, pomeranč, mandarinky | kaki, banány, marakuja, modré hrozny |
| sušené ovoce | | | | meruňky, banány, datle, švestky, rozinky |

Draslík v zelenině

| Obsah draslíku v zelenině | | | | |
|------------------------------|------------------------|---|---|---------------------------------------|
| (Vztaženo na 100 g zeleniny) | Nízký obsah (< 100 mg) | Střední obsah (100-200 mg) | Vysoký obsah (200-300 mg) | Velmi vysoký obsah (>300 mg) |
| cibulová zelenina | | cibule | | česnek |
| plodová zelenina | sterilovaná okurka | meloun vodní, okurka, nakládaná zelenina | rajče, paprika, lilek, meloun, cukrový, tykev, kukuřice | sladká kukuřice |
| brukvovitá zelenina | | čínské zelí, pekingské zelí | květák, zelí, kedlubna | brokolice, kapusta, růžičková kapusta |
| listová zelenina | polníček | hlávkový salát, máta, kedlubna, rozmarýn, meduňka | rukola, pažitka, bazalka | řeřicha, špenát, kopr |
| řapíkatá zelenina | fenykl | chřest | pórek | řapíkatý, celer, artyčok |

Draslík v ořechách a luštěninách

Všechny luštěniny, ořechy i semínka jsou potraviny s **velmi vysokým obsahem draslíku**. V jídelníčku pacienta s CHRI by se měly vyskytovat spíše výjimečně. Luštěniny je vhodné den před konzumací louhovat ve vodě a následně uvařit v čisté vodě.

Draslík v obilovinách

Obiloviny nejsou příliš významnými zdroji draslíku. Výjimku zde tvoří **celozrnné pečivo**, které by měli pacienti s chronickou renální insuficiencí zařazovat do jídelníčku pouze výjimečně. Pšeničné, žitné, kukuřičné i grahamové pečivo není z tohoto pohledu problematické.

Draslík v jiných potravinách

Nedílnou součástí běžného jídelníčku bývají i **sladkosti, koření a pochutiny**.

Z tohoto pohledu je potřeba se vyhýbat **kakau a výrobkům, které obsahují vysoký podíl kakaových bobů** (čokoláda, čokoládové sušenky, oplatky s kakaovou polevou, čokoládové bonbony). Jídelníček pacientů s CHRI bývá někdy velmi omezující a pro **zlepšení psychické pohody** dovolujeme pacientovi konzumovat oblíbené pochutiny s vysokým podílem draslíku přímo během dialýzy, kdy se draslík z potravin okamžitě ztrácí v dialyzátu. I v takovém případě je potřeba se některým pochutinám vyhnout (vánočky, laskonky, marcipán nebo makronky).

Vhodnou volbou jsou například domácí pečené piškotové zákusky z bílé mouky a kompotovaným ovocem se středním obsahem draslíku, koblihy, šátečky, máslové sušenky, ovocné bonbony, želé a kyselé bonbony.

Koření je z pohledu obsahu draslíku velmi problematickou tématikou. Například čerstvá paprika obsahuje okolo 250 mg draslíku na 100 g potraviny, zatímco paprika sladká mletá obsahuje okolo 2344 mg. Pacient by měl být řádně edukován o nevhodnosti masových a zeleninových bujónů, sójových omáček, worcesterových omáček, barbecue omáček, kečupů a kořenících směsí (grilovací koření, vegeta apod.) Všechny uvedené druhy koření a přípravků a pochutin obsahují nejen vysoké množství draslíku, ale i soli, která je též pro pacienta s CHRI nevhodná.

Ideálním kořením jsou čerstvé bylinky a natě (např: pepř, **estragon, majoránka, muškátový oříšek, rozmarýn, oregáno, koriandr, pažitka**).

1. KOLEKTIV, Štěpán. *Klinická dietologie*. - vydání. Grada Publishing a.s., 2008. s. 381. ISBN 9788024722566.