

Nyrevenlig kost



Forord

Denne pjece er til dig, som har nedsat nyrefunktion, ikke er småtspisende og ikke er i dialysebehandling. Pjecen giver dig et overblik over de officielle 7 kostråd fra Sundhedsstyrelsen, tilpasset dig med nedsat nyrefunktion, samt praktiske tiltag, du kan gøre i hverdagen.

Mad kan fylde meget, når du har en nyresygdom. Mange bliver usikre på, hvad der er godt at spise, og de mange informationer på internettet gør det ikke nemmere. Det kan blive nødvendigt at ændre i dine madvaner. En klinisk diætist kan give dig vejledning i at spise mere eller mindre af nogle bestemte fødevarer.


Maden kan have stor betydning for dit velbefindende og de følgevirkninger, der kan opstå, når din nyrefunktion er nedsat. De to vigtigste anbefalinger er at spise mindre salt

og protein. Ved at spise mindre salt og mindre protein kan du måske forebygge, at din nyresygdom bliver forværret.

For stort saltindtag kan øge dit blodtryk, hvilket påvirker nyrefunktionen negativt.

Et for højt proteinindtag vil få affaldsproduktet karbamid i dit blod til at stige, da dine nyrer ikke kan udskille affaldsproduktet effektivt. Dette kan give gener som fx. appetitløshed, træthed og kvalme. Det er dog fortsat vigtigt at spise protein, dog i en mængde der passer til dig.

Denne pjece er udarbejdet af kliniske diætister i den nationale interessegruppe inden for nefrologi, og opdateret i 2025.



Det er vigtigt, at pjecen ses som et supplement til den mundtlige diætbehandling hos en klinisk diætist.



Spis flere grøntsager og frugter s. 6



Spis mad med fuldkorn
s. 7



Spis mindre af det søde,
salte og fede s. 9

INDHOLD

- 4 Spis planterigt og varieret
- 5 Spis flere grøntsager og frugter
- 6 Spis mindre kød
– vælg bælgfrugter og fisk
- 7 Spis mad med fuldkorn
- 8 Vælg planteolier og magre
mejeriprodukter
- 9 Spis mindre af det søde, salte
og fede
- 10 Sluk tørsten i vand
- 11 Særlige kosthensyn

1. Spis planterigt og varieret

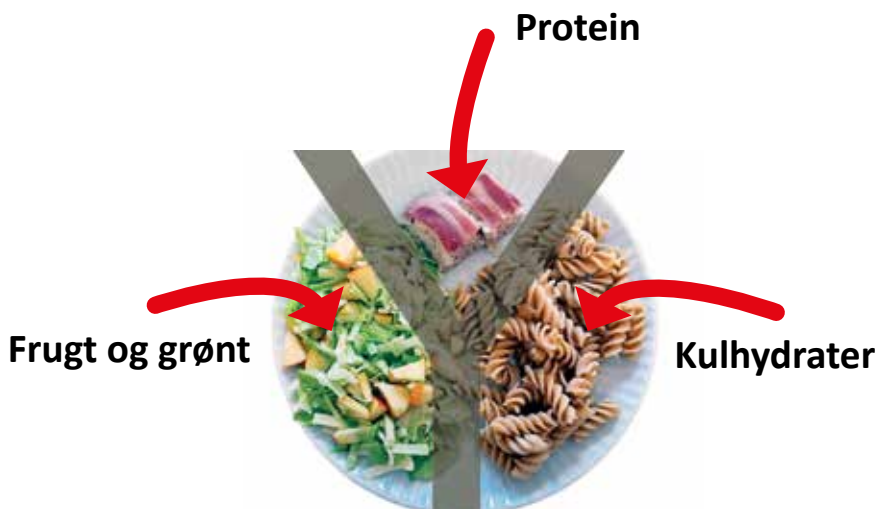
Planterigt mad er mad med mange grøntsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler. Hav fokus på at anrette din tallerken efter tallerkenmodellen Y. At spise varieret betyder, at du spiser forskellige slags grøntsager, frugt osv. Variation er vigtig for at få alle de vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, som din krop har brug for.

Bælgfrugter indeholder mindre protein end kød, fisk og fjerkræ, så erstatter du kød, fisk eller fjerkræ med bælgfrugter vil du få mindre protein.

Når du har meget nedsat nyrefunktion, kan appetitten blive påvirket, og nogle oplever kvalme. Her er det vigtigt at fokusere på at holde vægten stabil.

Praktiske eksempler:

- Vælg et måltid om dagen med bælgfrugter i stedet for kød, fisk og fjerkræ. Det kunne være en salat til frokost eller i en gryderet til aftensmaden.
- Du anbefales 100 g kogte bælgfrugter (kikærter, linser og bønner) dagligt.
- Vælg en eller flere dage i ugen, hvor du erstatter kødet med bælgfrugter, grød eller andre vegetaretter.
- Anret det varme måltid efter tallerkenmodellen Y herunder.



3. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Kød, fjerkræ og fisk bidrager med protein, hvilket er nødvendigt for en række funktioner i kroppen. Det er dog svært at udskille affaldsstofferne, der kommer fra protein ved nedsat nyrefunktion, og derfor anbefales du at spise mindre kød, fjerkræ og fisk.

Praktiske eksempler

- Halver indtaget af kød, fisk og fjerkræ til aftensmaden, og øg indtaget af grøntsager, ris, pasta, kartofler eller brød.
- I fars- og gryderetter kan du med fordel erstatte halvdelen af kødet med grøntsager, kogte ris eller bælgfrugter.
- Skær ned på forarbejdet kød såsom kødpålæg, pølser og bacon. Brug 1 skive kødpålæg til én skive brød.
- Spis gerne brød med frugt, avokado, hummus, kartoffel, tomat/agurk, marmelade, honning, nutella, pålægschokolade eller peanutbutter.

- Spis vegetarisk til frokost ved at bruge bælgfrugter og en lille håndfuld usaltede nødder/mandler i salaten og spis kød, fisk og fjerkræ med familien til aften.
- I suppe kan du erstatte kødboller med pasta, kikærter, mel- eller fiskeboller.
- Spis 200 g fed fisk om ugen. Fede fisk er fx sild, makrel, laks, ørred og helleflynder.
- 3 æg om ugen er passende i en planterig og varieret kost.





4. Spis mad med fuldkorn

Fuldkorn indeholder kostfibre, der mætter godt, og hjælper med at holde maven i gang.

Praktiske eksempler:

- Gå efter Fuldkornsmærket® når du handler ind.

- Du får fuldkorn, når du vælger havregryn, rugbrød, fuldkornspasta, brune ris (evt. parboiled) eller andet fuldkornsbrød med Fuldkornsmærket®.

Fuldkornsmærket®



5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Ved at vælge planteolier såsom raps-, olivenolie og flydende margarine frem for smør samt magre mejeriprodukter mindsker du risikoen for hjertekarsygdomme.

Du anbefales at reducere indtaget af mejeriprodukter på grund af protein- og fedtindholdet.

Praktiske eksempler:

- Smør brødet med plantemargarine, mayonnaise, remoulade, pesto eller hummus i stedet for smør.
 - Du kan med fordel vælge mælk og yoghurt med lavt fedtindhold eller Nøglehulsmærket®.
- Spis mindre skyr, kvark og græsk yoghurt på grund af det høje indhold af protein
 - Vælg alternativer som økologiske plantebaserede drikke og yoghurt, der er lavet på havre og mandel for at få mindre protein.
 - 1 skive ost (ca. 20 g) om dagen er passende i en planterig og varieret kost.

Nøglehulsmærket®





6. Spis mindre af det søde, salte og fede

Det søde og fede kan bidrage med for mange kalorier og kan føre til overvægt. Spis derfor mindre mængder.

Maden du køber i supermarkedet, såsom brød, pålæg, ost, morgenmadsprodukter og færdigretter, indeholder mere salt end hjemmelavet mad.

Praktiske eksempler:

- Undgå færdigretter og fastfood, lav din mad fra bunden i stedet for.
- Vær opmærksom på at brød og rugbrød fra bageren ofte indeholder mere salt.
- Typisk kan du halvere mængden af salt, der står i opskriften, både når du laver mad og bager, uden det forringer smagen.
- I stedet for salt brug da andre krydderier som: peber, karry, paprika, hvidløg, chili, friske krydderurter, sennep, eddike m.m.
- Undgå salte snacks (chips, popcorn, saltede nødder, saltlakrids).
- Brug middagsrester på brødet i stedet for pålæg.



7. Sluk tørsten i vand

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. For at undgå tomme kalorier, anbefales du at slukke tørsten i vand frem for sodavand, saft, juice og andre sukkersøde drikke.

Praktiske eksempler:

- Sluk tørsten i vand, dansk vand, te og kaffe. Dog højst 4 kopper kaffe dagligt.
- Begræns indtaget af alkohol. Gå efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger for maks. 4 genstande dagligt og maks. 10 genstande ugentligt.
- Følg lægens anbefalinger for hvor meget væske du bør drikke.

Særlige kosthensyn

Særligt ved sociale arrangementer

Hvis du bliver inviteret til fødselsdag, fester eller lignende, skal du ikke være bekymret for at spise den mad eller de drikkevarer, der bliver serveret. At du afviger fra kostrådene denne ene dag, gør ikke mere skade på nyrerne, hvis du de resterende dage følger kostrådene, så godt du kan.

Særligt ved kosttilskud

Alle former for kosttilskud bør drøftes med en læge.

Særligt om stjernefrugt, kalium og fosfat

Fødevarestyrelsen fraråder at spise stjernefrugt (karambole), da den indeholder et naturligt giftstof, der er farligt ved nedsat nyrefunktion.

Hvis du får at vide, at du har forhøjet kalium og/eller fosfat, anbefales du at blive henvist til en klinisk diætist til individuel vejledning.



Stjernefrugt

Alle nyresyge frarådes at spise stjernefrugt (karambole).

Vær opmærksom på at multifrugtjuice samt tørrede frugtblandinger kan indeholde stjernefrugt.

Nyreforeningen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Telefon: 43 52 42 52
E-mail: mail@nyre.dk
www.nyre.dk

Bliv medlem af Nyreforeningen og få adgang til en lang række fordele. Meld dig ind på vores hjemmeside eller ring til os og hør nærmere.

Scan QR-koden og kom hurtigt til nyremad.dk, hvor du kan finde mere om mad og opskrifter.

