



# Nýrað

## FRÉTTABRÉF

2. tbl. 31 árg. 2018

### Efnisyfirlit:

- Vorferð Félagsins
- Nýrnabilun og mataræði
- Fjölskylduráðgjafi
- Stjórn Félagsins, starfsárið 2018-2019



**Vorferð Félags nýrnasjúkra** verður farin annan júní kl.10 frá Hátúni 10. Farið verður um Reykjavík í rútu með leiðsögn og mun verða farið um Sundabraut, ekið um Ingólfsstræti og sagt frá öllu því markverða sem á vegi okkar mun verða. Síðan verður farið að ráðhúsinu og ekið meðfram Tjörninni út á Álfsnes að Bessastöðum. Garðavegur verður svo ekinn til Hafnarfjarðar þar sem hressing verður á boðstólum. Ferðin mun taka u.þ.b. fjóra tíma og er ókeypis fyrir félagi.

Vinsamlega skráið ykkur á [nyra@nyra.is](mailto:nyra@nyra.is) eða í síma 561 9244.

## Nýrnabilun og mataræði

Á vefsíðu Landlæknisembættisins má finna ráðleggingar um mataræði. Þar er lögð áhersla á að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar. Áhersla er lögð á fæðuval og lífnaðarhætti sem minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, offitu, sykursýki af tegund 2 og krabbameini ásamt bættri beinheilsu<sup>1</sup>. Þegar ljóst er að starfsemi nýrna er byrjuð að minnka er mikilvægt að borða hollt mataræði sem fer vel með æðakerfið þar sem æðakerfið sér um að flytja næringu til nýrna.



Einnig skiptir miklu máli að halda blóðþrýstingi í eðlilegum mörkum og þar getur skipt máli að hafa áhrif á offitu með mataræði og að minnka saltneyslu.

Eitt af mörgum hlutverkum nýrna er að skilja út vatn og úrgangsefni sem koma frá matnum sem við borðum. Þegar starfsemi nýrna er komin niður í um 30% af eðlilegri starfsemi eru úrgangsefni farin að safnast fyrir í blóðinu þar sem nýrun anna ekki að hreinsa blóðið nógu vel. Þetta getur haft áhrif á líðan og valdið slappleika, lystarleysi, kláða o.fl. Til að bæta líðan getur verið nauðsynlegt að breyta mataræðinu og þá gilda ekki lengur ráðleggingar um hollt mataræði sem inniheldur mikið af næringarefnum. Líkaminn getur átt erfitt með að losa sig við sum af þessum efnum og því þarf að stjórna betur neyslunni. Það þarf að minnka próteinneyslu þar sem úrgangsefni frá próteinum þurfa að skiljast út með þvagi. Próteinríkar vörur eru kjöt, fiskur, egg, mjólkurvörur, baunir og hnetur. Einnig geta sölt hækkað í blóðinu eins og kalíum og fosfat en það er mjög einstaklingsbundið og fer eftir starfsemi nýrna og hvaða efni nýrun ná að losa vel út og hvað ekki. Þótt nýrnabilunin mæld í gaukulssíunarhraða sé svipuð hjá tveimur einstaklingum þá getur annar t.d. verið með hækkað kalíum í blóði en hinn ekki. Það getur því verið misjafnt hvaða breytingar hver og einn þarf að gera á mataræðinu.

Meðan ekki er þörf á skilunarmeðferð er lögð áhersla á próteinskert fæði. Þegar skilunarmeðferð er hafin er mikilvægt að auka aftur próteinneysluna þar sem skilunarmeðferðin sér um að hreinsa úrgangsefni próteina og því ekki þörf á próteinskertu fæði lengur. Mikilvægt verður að fylgjast með vökvatekju í skilunarmeðferð þar sem þvagmyndun getur oft verið engin eða mjög lítil. Ekki er gott að þyngjast mikið milli blóðskilunarmeðferðar og er þumalfingursreglan að drekka um 1 lítra á dag og síðan geta þeir sem mynda eitthvað þvag drukkið aðeins meira.

Kalíum og fosfat geta hækkað í blóði milli blóðskilana og fosfat haldist hátt í kviðskilunarmeðferð. Reynt er að hafa áhrif á þessi sölt með skilunarvökvanum en

oftast er þörf á að skoða mataræði einnig. Kalíum er mikið í jurtaríkinu í ávöxtum, grænmeti, kartöflum og hnetum en einnig í mjólkinni. Fosföt eru aftur á móti nánast í öllum mat en hærra hlutfall er í próteinríkum matvörum eins og kjöti, fiski, eggjum, hnetum og mjólkurmat. Frásög af þessum efnum getur verið mismunandi frá matvörunum og því ekki alltaf hægt að miða eingöngu við magn skv. næringarefnatöflum. Til dæmis inniheldur gróft brauð hærra hlutfall af fosfati en hvítt brauð. Aftur á móti frásogast ekki allt fosfatið frá grófa brauðinu heldur helst í meltingarveginum með trefjunum. Það er því í raun betra að velja áfram gróf brauð.

Margar tilbúnar matvörur og lyf innihalda aukefni. Sum aukefni innihalda fosföt og kalíum sem frásogast mjög auðveldlega frá þessum matvörum. Mjólk inniheldur um 200 mg af fosfati í 1 glasi (2 dl) en engin aukefni og sama magn af kóki inniheldur um 40 mg sem kemur allt frá aukefninu fosfórsýru (E338). Það má reikna með að frásogið frá mjólkinni sé um 40-60% en frá kókinu 100%. Það sem frásogast því frá mjólkurglasinu er um 80-120 mg en frá kókinu um 40 mg eða allt. Lyftiduft inniheldur fosfat sem aukefni og því verða bökunarvörur oft fosfatríkar og þá oft betra að velja brauð bökuð með geri heldur en lyftiduftsbrauð.

Flestir taka inn lyf sem bindur fosfat í meltingarvegi sem við köllum fosfatbindara. Þessi lyf þarf alltaf að taka með máltíðum þar sem þau gera annars lítið gagn. Einnig er til lyf sem lækkar kalíum.

Að mörgu er að huga hvað varðar næringuna þegar nýrun bila en ekki má gleyma að matur er okkur nauðsynlegur og jafn mikilvægt að borða ekki of lítið eins og að borða ekki alltof mikið.

1. [https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/Ráðleggingar%20um%20mataræði\\_2017\\_LR.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/Ráðleggingar%20um%20mataræði_2017_LR.pdf).

**Kolbrún Einarsdóttir**, klínískur næringarfræðingur

---

**Reykjavíkur maraþonið verður þann 18. ágúst 2018.**

**Félag nýrnasjúkra er eitt af félögunum sem hægt er að heita á.**

**Við treystum á þitt framlag.**

**Taktu fram hlaupaskóna og byrjaðu strax að æfa.**



Gunnhildur Heiða Axelsd. tók nýlega til starfa sem fjölskyldufræðingur í hlutastarfi fyrir Félag nýrnasjúkra. Til að gefa innsýn inn í starf sitt hefur hún tekið saman nokkra punkta varðandi þá þætti sem hún getur aðstoðað við svo sem ýmiss réttindamál. Koma á stuðningsþjónustu eftir því sem við á. Hjálpa til við að lágmarka streituvaldandi þætti í daglegu lífi. Veita persónulegan stuðning til að leysa úr málum er hafa með vellíðan og daglega virkni að gera. Þjóða upp á samtal við fjölskylduna, hjón, pör og eða einstaklinga. Kenna aðferðir og leiðir að takast á við kvíða, streitu, þreytu og svefn vandamál. Álag getur ýtt undir ein-kenni sjúkdóma og því mikilvægt að lágmarka streitu valdandi þætti.

Reynslan sýnir að þegar einstaklingur eða einhver innan fjölskyldunnar greinist með sjúkdóm hefur það áhrif á alla fjölskyldumeðlimi. Þá getur því verið gott að koma í viðtal, opna fyrir samtalið á milli sín og annarra fjölskyldumeðlima og eða bara á milli sín og ráðgjafa. Samtal getur veitt skýrari mynd af stöðunni fyrir alla og hvernig best er að mæta aðstæðum, styrkja tengsl og ekki síst hvernig styrkja má sína eigin sjálfsmynd.

Samtal er til alls fyrst og hafa má samband við Gunnhildi á netfangið [gunnhildur@vinun.is](mailto:gunnhildur@vinun.is), á [nyra@nyra.is](mailto:nyra@nyra.is) og í síma 561 9244. Þjónustan er gjaldfrjálts fyrir félagsmenn.

## **Stjórn Félags nýrnasjúkra fyrir starfsárið 2018 til 2019 skipa eftirfarandi:**

**Björn Magnússon formaður, Hallgrímur Viktorsson, Margrét Haraldsdóttir,**

**Signý Sæmundsdóttir og Þuríður Þorvarðardóttir.**

**Varamenn eru Hannes Þórisson og Magnús Sigurðsson.**



---

Útgefandi: Félag nýrnasjúkra, Hátúni 10, 105 Reykjavík

Ritstjóri Guðrún Barbara Tryggvadóttir, ábyrgðarmaður Björn Magnússon. Sími: 561 9244, [nyra@nyra.is](mailto:nyra@nyra.is). [www.nyra.is](http://www.nyra.is).

Facebook: Félag nýrnasjúkra. Skrifstofan er opin mánudaga til föstudaga kl. 9 til 12. Svareð er í síma félagsins alla daga.