

Hvað gerist þegar einstaklingur með nýrnabilun neytir of mikils próteins?

Samkvæmt Davita.com geta þau úrgangsefni sem nýrun ná ekki að hreinsa úr líkamanum eftir próteininntöku valdið ógleði, lystarleysi, orkuleysi og kláða. Það eykur líka álag á veik nýru að reyna að hreinsa þessi efni út og því getur verið mikilvægt fyrir einstaklinga með nýrnabilun sem ekki hafa hafið skilun, að takmarka prótein í fæðu. Takmörkun próteins getur því gengt lykilhlutverki í því að draga úr einkennum sjúkdómsins og hægja á framþróun hans.

Dæmi um mat sem inniheldur lítið magn af próteini:

Ávextir
Flest grænmeti
Brauð, pasta, hafrar og hrísgrjón
Hollar fitur



Dæmi um próteinríkan mat:

Kjöt og fiskur
Egg
Baunir
Mjólkurvörur
Hnetur og fræ

Prótein og skilun

Kvið- og blóðskilun felur í sér hreinsun á blóði og getur því leitt til próteinskorts. Einstaklingur með nýrnabilun sem áður var á próteinskertu fæði, getur því þurft að færa sig yfir í afar próteinríkt fæði þegar hann hefur skilun. Eins og alltaf veitur þetta þó á blóðprufum hvers og eins og því nauðsynlegt að gera slíkar breytingar í samráði við lækna og næringarráðgjafa Landspítalans.

Prótein og fosfór

Margar matvörur sem innihalda mikið prótein innihalda einnig hátt magn fosfór. Ef þú ert t.d. í skilun og þarft að vera á fosfórskertu en próteinríku getur verið smá vinna að finna fæði sem er hátt í próteini en jafnframt lágt í fosfór. Við mælum með að fólk kynni sér næringarefnaðflur fyrir nýrnasjúkra frá Matvælastofnun til að kynna sér innihald stakra matvæla en hana má finna á matis.is og á heimasíðu Nýrnafélagsins, nyra.is

Það er mikilvægt að einstaklingar með nýrnabilun fái ráðgjöf hjá næringarfræðingum Landspítalans um það matarræði sem hentar miðað við aðstæður hvers og eins. Þá er einnig gott að geta lesið utan á matvæli og séð innihaldið í þeim vörum sem keyptar eru inn á heimilið. **Samantekt: María Dungal**

Útgefandi: Nýrnafélagið, Hátúni 10, 105 Reykjavík
Ritstjóri Guðrún Barbara Tryggvadóttir, Ábyrgðarmaður Helga Jóhanna Hallgrímsdóttir. Sími: 561 9244, nyra@nyra.is.
www.nyra.is. Facebook: Nýrnafélagið. Skrifstofan er opin þriðjudega og föstudaga kl.10:00 til 16:00. Svarað er í síma félagsins alla daga.



Nýrað

FRÉTTABRÉF 4.tbl. 32. árg.2019

Efnisyfirlit:

- **Opið hús 5. nóvember**
- **Viðtal við nýragjafa**
- **Molar um næringu**

Opið hús 5. nóvember

Þjáist þú af of háum blóðþrýstingi, verkjum mæði og orkuleysi vegna nýrnabilunar?

Nýrnafélagið hugar að því að efla enn frekar fræðslu til einstaklinga sem greinst hafa með nýrnabilun. Á opnu húsi félagsins, þriðjudaginn 5. nóvember 2019 verður áhersla lögð á fræðslu um hvernig hægt er að draga úr ýmsum einkennum nýrnabilunar með hreyfingu.

Björn Þór Sigurbjörnsson einkaþjálfari kemur til okkar klukkan 17:00 og verður með þar sem hann fer yfir niðurstöður ýmissa rannsókna sem sýna **tenginu á milli reglubundinnar hreyfingar og bættrar líðan einstaklinga með nýrnabilun**. Gerður verður greinarmunur á hreyfingu í daglegu lífi og æfingum á líkamsræktarstöðvum og farið yfir hugmyndir að því hvernig hægt er að flétta hreyfingu í ýmskonar umhverfi inn í daglegt líf **þrátt fyrir orkuleysi og þreytu**.

Hreyfing getur haft jákvæð áhrif á ýmis einkenni nýrnabilunar og við hvetjum alla sem stríða við þau að kynna sér málin á opnu húsi hjá okkur.

- Of hár blóðþrýstingur
- Verkir í liðum og vöðvum
- Mæði
- Orkuleysi og þreyta
- Slappir vöðvar vegna hreyfingarleysis og veikinda



Reglubundin hreyfing hefur jákvæð áhrif á nýrnaveika og undirbýr líkamann fyrir ígræðslu og bætir líkur á góðum bata eftir aðgerð.

Um Björn Þór Sigurbjörnsson

Björn er einkaþjálfari með yfir 19 ára reynslu í hreyfingu og líkamsrækt. Hann hefur komið að þjálfun einstaklings með nýrnabilun og hefur kynnt sér vandlega rannsóknir á áhrifum hreyfingar á einstaklinga með þennan sjúkdóm.

American council (ACE) on exercise personal trainer - American council on exercise rehabilitation trainer - Nutrition coach frá Precision nutrition - Life Fitness einkaþjálfara-próf - Ketilbjöllurétindi - Steve Maxwell Level 1 - Æfingakerfasmíð Mike Boyle - Heilsa og næring á vegum símenntunar Háskólans í Reykjavík - Íþróttasálfræði á vegum íþróttakademiunnar - Auk fjölda annara styttri námskeiða og fyrirlestra er varða líkamsrækt, næringu og heilsu.

Staður: Nýrnafélagið, Hátúni, 105 Reykjavík

Dags: Þriðjudagurinn 5. nóvember **Tími:** 17.00 – 19.00

Viðtal við Grétu Skaftadóttur nýragjafa



Að gefa veikum einstaklingi líffæri, eins og annað nýrað úr sér er mikil gjafmildi. Hér segir Gréta Skaftadóttir frá því þegar hún gaf veikum bróður sínum annað nýrað sitt.

Gréta er 52 ára gömul og vinnur við ræstingar hjá Fjölbautarskóla Suðurlands á Selfossi þar sem hún býr með eiginmanni sínum og þremur börnum. Hún gaf litla bróður sínum nýra árið 2017 en aðdragandinn var skammur þar sem honum hrakaði hratt eftir að hafa greinst með nýrna-sjúkdóm.

Bróðir hennar var ekki kominn í blóðskilun þegar Gréta tók ákvörðunina um að gefa honum nýra. Það var enginn farinn að minnast á þennan möguleika, þegar hún hringdi í bróður sinn fyrsta sunnudag í aðventu og tilkynnti honum að hún ætlaði að gefa honum annað nýrað úr sér. Á þeim tímapunkti gerði hún sér enga grein fyrir því að sá möguleiki væri fyrir hendi að ekki væri hægt að græða nýrað úr henni í bróður hennar. Hún ætlaði bara að láta þetta ganga upp og þá var ekki aftur snúið.

Hún hafði fylgst með, þegar mágkona hennar gaf manningnum sínum nýra svo að hún vissi nokkurn veginn hvernig þetta gekk fyrir sig en hún var ekki tilbúin til að taka því ef að það kæmi í ljós að hún gæti ekki gefið bróður sínum þessa gjöf.

Eftir að hafa látið bróður sinn vita um þessa ákvörðun hennar, þá hafði hún samband við Landspítalann og teymið þar sem sér um nýragjafir og nýraígræðslu innan

spítalans. Hún fór í rannsóknir og síðan tók við löng bið sem henni fannst, en svo kom svarið þann annan janúar, að þetta gæti gengið upp og hún gæti gefið bróður sínum nýra. Þetta var mikill gleðidagur og Grétu var mjög létt. Þá tók við mikið rannsóknarferli og eftir að því lauk tók aftur við biðtími en nú var ekki sama óvissan með í för heldur var verið að biða eftir plássi og tíma hjá skurðlæknum sem gerir þessar aðgerðir hér á Íslandi. Meðan á biðtímanum stóð þurfti bróðir hennar á blóðskilun að halda sem er erfitt og tímafrekt að fara í, því að sjúklingarnir þurfa að fara þrisvar í viku inn á spítala og dvelja þar í fjóra tíma í senn.

Svo kom kallið í ágúst og aðgerðirnar gengu eins og í sögu. Gréta vissi að hún var að fara í stóra aðgerð og var alveg hissa á hvað hún fann lítið til eftir aðgerðina. Hún segist aldrei gleyma því þegar bróðir hennar kom gangandi inn á stofu til hennar eftir aðgerðina og hún sá það strax að heilsan var orðin allt önnur hjá honum. Hún segir að upplifa það að sjá bróður sinn svona mikið veikan og verða svo frískan aftur og eiga sjálf þátt í því, sé ómetanleg gjöf sem hún geti aldrei þakkað nógu vel fyrir. Hún þurfti að fara heim eftir tvo daga eftir aðgerðina, yfir heiðina til Selfoss um langan veg og henni fannst hún alls ekki vera í standi til þess. Allt gekk þetta nú vel þó að Gréta segist ekkert muna eftir þessari heimferð og finnst að hún hefði þurft að fá að vera nokkra daga í viðbót inni á spítalanum til að jafna sig.

Eftir heimkomuna upplifði Gréta mikið þróttleysi og þreytu fyrstu vikurnar. Hún var í veikindaleyfi og Tryggingastofnun greiddi henni sjúkradagpeninga sem nemur 80% af heildarlaunum. Allar rannsóknir og læknaheimsóknir eru fríar fyrir nýragjafa á meðan að nýraþegi þarf að greiða það sem honum ber.

Eftir aðgerðina hitti hún lækni einu sinni, og svo ekki aftur fyrr en einu og hálfu ári seinna. Nýragjafar eiga rétt á lækni-skoðun einu sinni á ári. Hún upplifði tómarúm eftir aðgerðina. „Það þarf að hafa eftirmeðferð fyrir nýragjafa og það er ekki nóg að huga bara að líkamlegu hliðinni það þarf líka að huga að hinni andlegu“, segir Gréta.

Að lokum segir Gréta, „að þau systkinin og fjölskyldan öll, séu nánari eftir þetta. Ef að ég gæti, þá myndi ég gera þetta aftur, maður þarf jú ekki nema eitt nýra“, segir Gréta hress í bragði. Á myndinni hér fyrir ofan eru Einar og Gréta Skaftabörn, hamingju-söm rétt eftir aðgerðina.



Styrktarsjóður Nýrnafélagsins

Úthlutað hefur verið úr sjóðnum fyrir árið 2019 en næsta úthlutun verður í október 2020. Félagar eru hvattir til að sækja um..