

## Fosfór og nýrnabilun

Ein besta leiðin til að hægja á framgangi nýrnásjúkdóms er heilbrigt matarræði. Nær-ingarráðgjafar Landspítalans veita nýrnásjúklingum ráðgjöf sem tekur mið af aðstæður hvers sjúklings þar sem blóðprufur hvers og eins eru notaðar til að meta hverskonar matarræði viðkomandi þarf að fylgja.

Þau efni sem algengast er að nýrnásjúkir þurfa að forðast í fæðunni eru salt, prótein, fosfór og potassium. Í næstu fréttabréfum munum við fjalla stuttlega um hvert þeirra.

### Fosfór

Nýrun taka þátt í því að viðhalda réttu jafnvægi á milli fosfór og kalks í líkamanum. Þegar nýrnstarfsemi minnkar fer fosfór að safnast upp í blóðinu sem leiðir til þess að líkaminn fer að taka kalk úr beinum. Til lengri tíma getur það leitt til beinþynningar en of hátt fosfór í blóði getur einnig leitt til æðakölkunar, hjartasjúkdóma, liðverkja beinverkja og kláða í húð. Þegar komið er á seinni stig nýrnabilunar getur því verið mikilvægt að takmarka fæðu með háu fosfóri til þess að koma í veg fyrir að líkaminn þrói með sér ofangreinda sjúkdóma.

Því miður er það svo að fosfór er að finna í nánast öllum mat en í mis miklu magni. Besta leiðin til að minnka fosfór í fæðu er að forðast mat sem er hár í fosfór:

- Skyndibitamat, tilbúinn „pakkamat“ og unnin matvæli
- Osta og mjólkurvörur
- Gosdrykki, sérsaklega dökka gosdrykki og orkudrykki
- Kex og morgunkorn
- Hnetur og korn
- Unnar kjötvörur

Þær matvörur sem eru hvað lægstar í fosfór eru ýmis grænmeti og ávextir.

### Hvernig þekki ég fósfor í matvælum?

Fosfór gengur undir mörgum nöfnum en hægt er að finna orðið „phos“ í flestum þeirra. Hér má sjá nokkur dæmi um merkingar sem gefa til kynna fosfór í matvælum.

Phosphoric acid - Sodium polyphosphate – Pyrophosphate - Sodium tripolyphosphate – Polyphosphate - Tricalcium phosphate – Hexametaphosphate - Trisodium phosphate - Dicalcium phosphate - Sodium phosphate - Monocalcium phosphate - Tetrasodium phosphate - Aluminum phosphate.

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 þriðjuga- og föstudaga kl.13:30 til 17:00. Svárað er í síma félagsins alla daga.



# Nýrað

FRÉTTABRÉF, 3.tbl. 32. árg.2019

### Efnisyfirlit:

- **Reykjavíkumaraþon 24.ágúst 2019**
- **Styrktarsjóður Nýrnafélagsins**
- **Af hverju hleypur Ingvar Júlíus Baldursson fyrir Nýrnafélagið?**
- **Fosfór og nýrnabilun**

### Reykjavíkumaraþonið

verður helgað blóðskilunardeildinni á Akureyri að þessu sinni. Safnað verður fyrir klakavél sem er til að hjálpa fólki að hafa hemil á vökva-neyslu en vökvi er oft skammtaður hjá einstaklingum sem eru í blóðskilun. Nýrnafélagið hvetur alla til að minna vini og vandamenn á að fara inn á heimasíðuna hlaupastyrkur.is og láta eitthvað af hendi rakna til hetjanna sem hlaupa fyrir félagið. Einnig er hægt að leggja inn á reikning félagsins númer: 334 26 001558, kennitalan er:6703871279.



### Auglýst er eftir umsóknum í styrktarsjóð Nýrnafélagsins

**samkvæmt 1. grein a, um reglur sjóðsins. Umsóknar-eyðublöð eru inni á heimasíðu félagsins og einnig er hægt að nálgast þau á skrifstofu þess. Læknisvottorð þarf að fylgja umsókninni. Umsóknaraðilar þurfa að vera skuldlausir félagsmenn í Nýrnafélaginu.**

REGLUR Styrktarsjóðs Nýrnafélagsins

1. gr.

### *Nafn og tilgangur*

Sjóðurinn heitir Styrktarsjóður Nýrnafélagsins. Tilgangur sjóðsins er þrjúþættur: Aðstoð við nýrnásjúka með styrkveitingum vegna sértækra vandamála sem aðrir styrkja ekki.

Bæta upplýsingar og afla þekkingar í þágu nýrnásjúkra.

Bæta tækjakost fyrir nýrnásjúka

## 2. gr. *Tekjur*

Tekjur sjóðsins eru:

Af sölu minningarkorta og annars varnings.  
Verðbætur og vextir.

Framlög til sjóðsins og annað fé, svo sem áheiti og gjafir.

## 3. gr. *Stjórn*

Stjórn Nýrnafélagsins fer með stjórn sjóðsins. Allar ákvarðanir varðandi sjóðinn skulu bók færðar í fundargerðabók félagsins, samþykktar og undirritaðar í lok hvers fundar.

## 4. gr.

### *Hæfi stjórnarmanna.*

Stjórnarmaður sem veit um ástæður er kunna að valda vanhæfi hans við úthlutun styrkja úr sjóðnum skal án tafar vekja athygli formanns stjórnar á því og ber formanni þá að kalla til varamann sem tekur við skyldum aðalmanns við úthlutunina.

## 5. gr.

### *Auglýsingar um úthlutun*

Úthlutað er úr sjóðnum skv. gr. 1. a) einu sinni á ári, í október ár hvert. Auglýst skal eftir umsóknum þar sem greint er frá hlutverki sjóðsins og áherslum sem liggja til grundvallar á mati á umsóknum á heimasíðu Nýrnafélagsins og í fréttabréfi félagsins. Umsóknarfrestur skal eigi vera skemmri en 5 vikur. Umsóknir sem berast eftir auglýstan umsóknarfrest koma ekki til mats. Ekki er auglýst eftir styrkjum skv. lið 1. b) og c) en stjórn Nýrnafélagsins tekur ákvörðun um úthlutun í hvert sinn.

## 6. gr.

### *Styrkir*

Árlega eru veittir styrkir skv. gr. 1 a) sem eru samtals kr.100.000. Niðurstaða úthlutunar skal liggja fyrir eigi síðar en átta vikum eftir að umsóknarfrestur rennur út.

Stjórn tekur ákvörðun um upphæð og tíma úthlutunar skv. gr. 1 b) og c) hverju sinni. Framkvæmdastjóri Nýrnafélagsins sér um greiðslur samkvæmt ákvörðun stjórnar.

## 7. gr.

### *Umsóknir*

Umsókn um styrkveitingu skv. gr. 1 a) skal skilað á umsóknareyðublaði sjóðsins til skrifstofu Nýrnafélagsins áður en frestur rennur út ásamt viðeigandi gögnum samkvæmt upplýsingum á vef félagsins og umsóknareyðublaði hverju sinni. Stjórn metur innkomnar umsóknir og tekur ákvörðun um úthlutun. Umsóknaraðilar skulu vera skuldlausir félagsmenn í Nýrnafélaginu.

## 8. gr.

### *Kynning.*

Stjórn Nýrnafélagsins skal upplýsa um að úthlutun hafi átt sér stað á heimasíðu félagsins.

## 9. gr.

### *Umsýsla*

Stjórnin skal á hverjum tíma ávaxta fé sjóðsins með bestu fánlegum kjörum á tryggilegan hátt. Reikningsár sjóðsins er almanaksárið og skulu reikningar hans endurskoðaðir á sama hátt og kveður á um í lögum félagsins og birtast í ársreikningi félagsins.

## 10. gr.

### *Niðurlagning sjóðsins*

Heimilt er að leggja sjóðinn niður að tillögu meiri hluta stjórnar ef sú tillaga hlýtur samþykki 2/3 hluta atkvæða á aðalfundi félagsins. Verði sjóðurinn lagður niður skulu eigur hans renna til Nýrnafélagsins.

## Ingvar Júlíus Baldursson hleypur fyrir Nýrnafélagið í Reykjavíkumaraþon.

### **Af hverju hleypur þú fyrir félagið?**

Í ársbyrjun 2018 greindist ég með illkynja æxli í öðru nýranu og í kjölfarið var það tekið. Í rúmt ár hefur eitt nýra dugað mér og lífsgæði mín hafa lítið sem ekkert skerst. Að vísu er ekki skynsamlegt að stunda áhættusamar íþróttir eða athafnir sem geta valdið höggi eða áverka á líkamann þar sem nýrað er. Þetta eina nýra er mér afar dýrmætt. Hópur fólks glímir við nýrnasjúkdóma og þurfa meðal annars að fá aðstoð tækni búnaðar við að hreinsa blóðið. Með áheitasöfnun minni vil ég styðja Nýrnafélagið, til góðra verka.



### **Af hverju stundar þú hlaup?**

Í gegnum árin hef ég hlaupið mér til ánægju og til að halda mér í þokkalegu formi. Undanfarin ár hef ég reynt að hafa hlaupæfingar ekki of langar, oft miðað við 30-60 mínútur.

### **Er hreyfing nauðsynleg og hvað hefur hún gefið þér?**

Hlaup, fjallgöngur, sund, gönguskíði og jóga eru þær greinar sem ég iðka mest núna og eru þær mikilvægar fyrir andlegt og líkamlegt hreysti. Fjallgöngur er sú grein sem er í mestu upphaldi hjá mér og eftir góða fjallgöngu kemur maður endurnærður heim.

### **Hvað viltu segja að lokum?**

Við þurfum að hlusta á líkamann okkar. Ef við finnum til, þá þarf að láta athuga það. Ég var það heppinn að meinið hjá mér greindist snemma og má segja af tilviljun. Ég verð ævinlega þakklátur Guðmundi Vikar lækni fyrir að hafa sent mig í sneiðmyndatöku, þar sem æxlið greindist. Eiríkur Orri lækni og hans fólk sem sáu um aðgerðina eiga einnig hrós skilið, við eigum frábært fólk í heilbrigðiskerfinu.

Munið eftir hlaupastýkur.is. Margt smátt gerir eitt stórt.

Ingvar Júlíus Baldursson, rafmagnstækniþjálfari hjá EFLU verkfræðistofu.

**Eins og lesendur hafa tekið eftir þá er nýtt yfirbragð á fréttabréfinu. Nýtt nafn og nýtt merki félagsins hefur lítið dagsins ljós, en nafna-breytingin var samþykkt á síðasta aðalfundi.**