

Nýrnabilun og kalíum

Ein besta leiðin til að hægja á framgangi nýrnasjúkdóms er heilbriggt matarræði. Næringarráðgjafar Landspítalans veita nýrnasjúkum ráðgjöf sem byggir á blóðprufum hvers og eins.

Kalíum er steinefni sem gegnir margvíslegu hlutverki í líkamanum. Kalíum hjálpar við að viðhalda jöfnum blóðþrýstingi, tryggja eðlilegt vökvajafnvægi í líkamanum og stuðlar að heilbrigðu taugakerfi svo eitthvað sé nefnt. Til að kalíum geti sinnt sínu hlutverki þarf það að vera í réttu magni í líkamanum og það er hlutverk nýrnanna að tryggja að svo sé. Þegar nýrun bila minnkar geta þeirra til að stýra magni kalíum og því er nauðsynlegt að fylgjast með magni kalíum í líkamanum.

Of hátt magn kalíum. Veik nýru eiga erfðara með að hreinsa kalíum úr blóðinu og því getur kalíum farið að safnast upp í líkamanum. Það er ekki víst að sjúklingur finni einkenni of hásk kalíum en þau geta verið flökurleiki, doði, náladofi eða brunatilfinning í höndum eða fótum. Of hátt kalíum getur einnig orsakað óreglulegan hjartslátt eða leitt til hjartaáfalls í einhverjum tilfellum.

Of lágt magn kalíum. Þegar einstaklingur með nýrnabilun byrjar í skilun getur skilunin verið það áhrifarík að magn kalíum verður of lágt og getur þetta líka átt við um einstaklinga sem hafa farið í nýraígræðslu. Einkennin geta verið þreyta, krampar og sinadráttur, hægðatregða, hjartsláttartruflanir eða doði.

Hvar má finna kalíum í mat? Kalíum finnst víða í mat en helst í grænu grænmeti, fræjum, hnetum og korni. Avókadó og bananar eru einnig mjög kalíumríkir. Hrisgrjón, pasta, brauð (ekki heilkorna) innihalda aftur á móti minna magn af kalíum.

Til að finna matvæli með hátt/lágt magn af kalíum er gott að leita t.d. á davita.com og nota þá leitarorðið potassium, sem er enska heitið yfir kalíum.

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*.

Vilt þú fá Fréttabréfið rafrænt?

Hafðu þá samband við okkur á nyra@nyra.is og við hættum að senda þér það í pósti en þú færð það í staðinn í tölvupósti.

Munið eftir félagsgjöldunum, ykkar framlag er okkar styrkur.

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 kl.10:00 til 12:00. Svarað er í síma félagsins alla daga.

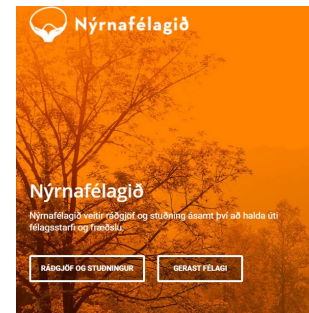


Nýrað

FRÉTTABRÉF, 3.tbl. 33. árg.2020

Efnisyfirlit:

- Ný heimasíða
- Styrktarsjóður Nýrnafélagsins
- Styrktarhlaup Nýrnafélagsins
- Ketó og blöðrunýru
- Heilsuhópur Nýrnafélagsins
- Björn Þór Sigurbjörnsson einkaþjálfari
- Molar um næringu



Ný heimasíða Nýrnafélagsins er komin í loftið með nýjustu fréttum og ýmiss konar hagnýtum upplýsingum. Sjá á nyra.is

Styrktarsjóður

Umsóknum í styrktarsjóð Nýrnafélagsins skal skilað inn fyrir 25. ágúst. Aðeins skuldlausir félagar eiga rétt á styrk. Með umsókn þarf að fylgja vottorð frá lækni og greinargerð um ástæður umsóknar. Sjá á nyra.is - um félagið - styrktarsjóður/ umsókn í styrktarsjóð.

Reykjavíkur maraþoni hefur verið aflýst vegna Covid 19. Í staðinn ætla nokkrir hlauparar að halda sínu striki og hlaupa til styrktar félaginu þann 22. ágúst þar sem þeir verða staddir hverju sinni. Þetta er í anda þess að félagið hvetur alla til að hreyfa sig reglulega, því að hreyfing bætir mörg mein. Hlauparamir biðla til fólks að taka þátt og heita áfram á þá svo að félagið verði ekki fyrir stórkostlegu tekjufalli. Hægt er að heita á hlauparana á nyra.is – hlaupastyrkur.



Ketó og blöðrunýru eftir Óskar Bjarná Skarphéðinsson, B.Sc. í líffræði.

Undanfarna tvo áratugi hefur rannsóknarstofa Dr. Thomas Weimbs fengið fjármagn til rannsókna á blöðrunýrum frá fjársterkri fjölskyldu sem ber sjúkdóminn. Nýjustu niðurstöður þessa- ra rannsókna hafa leitt í ljós að draga má úr

og jafnvel snúa við blöðrumyndun í tilraunadýrum. Sambærilegar rannsóknir á fólki með blöðrunýru eru í burðarliðnum og hefur rannsóknastofan fengið úthlutað styrkjum til frekari rannsókna sem munu fara fram á næstu árum.

Dr. Weimbs og félagar hafa komist að því að ketónamyndun í líkögum tilraunadýra með blöðrunýru hægi á framvindu sjúkdómsins og geti minnkað blöðrunar. Ýmsar aðferðir tengdar mataræði og lífstíl voru reyndar og drógu úr framvindu blöðrunýrna, m.a. kalóríuskerðing, kolefnissnautt (ketó) mataræði, lotuföstur (intermittent fasting), strangar föstur og að innbyrða ketóninn β -hydroxybutyrate (BHB).

Niðurstöður úr rannsóknum þessum voru birtar í grein í vísindaritinu Cell Metabolism í desember 2019 undir titlinum "Ketosis Ameliorates Renal Cyst Growth in Polycystic Kidney Disease". Sami hópur hefur varpað ljósi á hvernig nýjar blöðrur myndast og sýnt fram á að inntaka sítrats dragi úr nýmyndun blaðra í tilraunadýrum.

Þegar blóðsykur er lágur byrjar lifrin að brjóta fitu niður í fitusýrur og ketóna sem hún sleppir í blóðið. Óstýrilátar blöðrumyndandi þelfrumur í blöðrunýrum tilraunadýranna geta einungis notað sykur til að nærast og

byrja því að skreppa saman og jafnvel fækka sér á skipulegan hátt. Svo sláandi voru niðurstöðurnar í einni tilrauninni að rannsakendur þekktu ekki muninn á blöðrunýrum og heilbrigðum nýrum þegar tilraunadýrin voru kru- fin. Á næstu árum er líklegt að það komi í ljós hvort sami árangur náist hjá fólki og bent er á að **nýrnasérfræðingur skal ávallt hafður með í ráðum ef fólk með nýrnasjúkdóma hyggst gera breytingar á mataræði sínu, taka fæðubótaefni eða fasta.**

Á heima síðu rannsóknastofunnar má finna ýmsar gagnlegar upplýsingar tengdar blöðrunýrum, m.a. umræddar vísindagreinar, fréttir af rannsóknum og viðtöl:

Heimildir/Vísindagreinar: <https://labs.mcdb.ucsb.edu/weimbs/thomas/publications>

Viðtal við Dr. Weimbs frá febrúar 2020: <https://youtu.be/qfbcdv-ksxw>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/weimbslab/>

Heilsuhópur Nýrnafélagsins



Nýrnafélagið endurvakti í vor heilsuhóp Nýrnafélagsins undir kjörorðunum hreyfing bætir mörg mein. Heilsuhópurinn er opinn fyrir alla, bæði féлага og gesti og fer í auðvelda göngu um

Laugardalinn á hverjum þriðjudegi kl.18.00. Núna á tímum Covid er 2m reglan höfð í heiðri en samt er gengið öllum til upplýftingar og bættrar heilsu.

Björn Þór Sigurbjörnsson einkaþjálfari í World Class tekur nýrna- sjúklinga í rágjöf varðandi hreyfingu og næringu á vegum félagsins. Hann hefur kynnt sér sérstaklega áhrif hreyfingar á nýrnabilaða einstaklinga. Hægt er að hafa samband við Björn á netfanginu bjorn@likami.is.