

neyslu er því mikilvægt að borða eins hreina og lítið unna matvöru og mögulegt er.

#### Að draga úr saltneyslu

Til að draga úr saltneyslu er nauðsynlegt að huga vel að matarræði og læra að lesa á umbúðir. Samkvæmt Landlækni telst vara saltrík ef það eru meira en 1.25 gr. (1.250 mg) af salti í 100 grömmum af vörunni. Ágætis regla er að miða við að ef salt er eitt af fyrstu 5 innihaldsefnum sem talin eru upp á vörunni þá er varan sennilega of saltrík.

- Draga verulega úr notkun salts í eldamennsku og borðhaldi
- Fordast kryddblöndur en nota í staðin kryddjurtir (ferskar eða þurrkaðar) eða saltlaus krydd
- Sojasósur, Teryaki sósur og aðrar asískar sósur eru afar saltríkar
- Fordast unnar kjötvörur, álegg, reykt kjöt og unnin mat eins og hægt er

Samkvæmt davita.com má nota neðangreind viðmið til að lesa á umbúðir á unnninni matvöru (hafið í huga að vara telst saltrík ef það eru meira en 1.250 mg af salti í 100 grömmum):

- Sodium Free – Örlítið magn af salti í hverjum skammti
- Very Low Sodium - 35 mg eða minna í hverjum skammti
- Low Sodium - 140 mg eða minna í hverjum skammti
- Reduced Sodium - Saltmagn er minnkað um 25%  
Light or Lite in Sodium – Saltmagn er minnkað um a.m.k 50%

Á umbúðum matvæla er oft gefið upp magn natríums en ekki salts. Til að umreikna natríum yfir í salt er natríum margfaldað með 2,5.

Einstaklingar sem hafa fengið ígrætt nýra þurfa einnig að huga vel að saltneyslu sinni til að skaða ekki nýrað og því eiga þessar leiðbeiningar einnig við um þá.

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 þriðjuga-  
daga og föstudaga kl.10:00 til 16:00. Svarað er í síma félagsins  
alla daga.



# Nýrað

**FRÉTTABRÉF** 5.tbl. 32. árg.2019

#### **Efnisyfirlit:**

- **Jólagleði 10. desember 2019**
- **Pistill frá Gunnhildi Axelsdóttur, fjölskyldufræðing**
- **Molar um næringu**



*Jólagleði Nýrnafélagsins*

*haldin 10. desember 2019*

*kl. 17:00 að Hátúni 10*

*Allir velkomnir*

# Dagskrá jólafundarins

**Puríður Harpa formaður Öryrkjabandalagsins flytur ávarp**

**Bjarni Karlsson flytur hugvekju**

**Jólabingó og frábærir vinningar**

**Jólatónar í umsjón Signýjar Sæmundsdóttur**

**Heitt súkkulaði og smákökur**

**Félögum, aðstandendum, heilbrigðisstarfsfólki og áhugafólki er boðið að koma og gleðjast saman í aðdraganda jóla.**

## Andleg líðan skiptir máli.

Ég er félögum Nýrnafélagsins innan handar, hvort sem er að leysa úr málum er varðar réttindi eða að bjóða upp á samtalsmeðferð. En samtal er til alls fyrst og getur verið mikilvægur þáttur í því að losa um andlega streitu.

Nýrnabilun er langvarandi og krefjandi ferli og það að þurfa að vera í skilun vikum og mánuðum saman getur skapað streitu og álag á fjölskyldulífið. Það sem ég hef rekið mig á, er að þeir sem þurfa að eyða stórum hluta vikunnar upp á nýrnadeild upplifa sig ekki hafa tíma í mikið annað.

Ég vil því koma því á framfæri að það er hægt að eiga samtal við mig í gegnum skype, hvort sem það er á meðan á skilun stendur eða eftir að heim kemur. Samtal um það sem veldur á einhvern hátt kvíða og eða er að ýta undir streitu getur verið mikilvægt að ræða um og finna leið til lausnar. Ekkert mál er þannig að ekki sé hægt að leysa það á einhvern hátt.



Andleg líðan skiptir miklu máli, hvernig við hugsum hefur áhrif á heilsu okkur og velgengi.

Það getur hjálpað að læra aðferðir eins og að hugleiða, undirstöðuaðferðir í sjálfsdáleiðslu og dýpka öndun til að slaka á og bæta svefn. Grunn öndun og streita ýtir undir kvíða og þunglyndi.

Oft er það svo að þeir sem veikast og finna fyrir skertri orku upplifa tilfinningalegan vanmátt gagnvart aðstæðum. Áföll fyrr á æfiskeiðinu getur haft áhrif á bata og því getur verið mikilvægt að vinna úr þeim áföllum svo þau séu ekki að hafa áhrif á

heilsuna í dag.

Mig er að finna á heimsíðu Nýrnafélagsins og eða í gegnum netfangið gunnhildur@vinun.is

Gunnhildur Heiða Axelsdóttir, fjölskyldufræðingur

## Molar um næringu

Hægjum á þróun nýrnabilunar með réttu matarræði

Ein besta leiðin til að hægja á framgangi nýrnasjúkdóms er heilbrigt matarræði.

Næringarráðgjafar

Landspítalans veita nýrnasjúkum ráðgjöf sem byggir á blóðprufum hvers og eins.

Þau efni sem algengast er að nýrnasjúkir þurfa að forðast í fæðunni eru salt, prótein, fosfór og

potassium. Í næstu fréttabréfum munum við fjalla stuttlega um hvert þeirra en við bendum á næringarráðgjafa Landspítalans fyrir einstaklingsbundna ráðgjöf út frá blóðprufum.

### Salt

Í líkamanum er til staðar ferli sem sér um að losa viðbótarvökva úr blóðinu. Til að þetta ferli gangi upp þarf að vera til staðar rétt jafnvægi af salti (sodium) og kalíum til að draga vökvann úr blóðinu og inn í nýrun. Ef of mikið salt er til staðar í blóðinu raskast þetta ferli sem getur leitt til þess að virkni nýrnanna minnkar. Líkaminn nær þá ekki að losa nægan vökva og vökvasöfnunin leiðir til of hás blóðþrýstings sem er einn helsti áhættuþáttur í nýrna- hjarta- og ædasjúkdómum. Afleiðing af vökvasöfnun getur einnig verið bjúgur, mæði og jafnvel vökvasöfnun í kringum hjarta og lungu. Þekkt er að mikil saltneysla getur aukið hrörnun nýrnanna og því er mikilvægt fyrir einstaklinga sem eru með nýrnabilun að takmarka inntöku á salti eins og mögulegt er.

### Ráðlagður dagsskammtur fyrir heilbrigða einstaklinga

Landlæknir bendir á að þörf einstaklinga fyrir salt sé ekki nema 1.5 gr á dag en ráðlagður hámarksskammtur fyrir karla eru 7 gr á dag og 6 gr á dag fyrir konur. Rannsóknir Landlæknis sýna einnig að aðeins um 13% karla og 36% kvenna neyta salts undir hámarksskammti á dag.

### Hvar fáum við helst salt úr fæðunni?

Samkvæmt Landlækni kemur um 75% af salti úr tilbúnum matvælum og þá helst úr unnum kjötvörum, brauðum, ostum og sósum eða súpum. Til að minnka salt-