



Lizin krožnik je pripomoček za svetovanje o prehrani pri kronični ledvični bolezni in dializi. Omogoča vajo, pri kateri si Liza izbira hrano, ki jo ima rada, vendar ne preseže priporočene vnosa kalija oziroma fosfatov. Lahko bi rekli, da gre pravzaprav za Lizino mizo, saj si Liza z vodeno pomočjo tako sestavi jedilnik za cel dan.



Svetovanje z Lizinim krožnikom sestavljajo trije deli:

1. Predstavitve prehrane, primerne njenemu stanju (glede na stopnjo kronične ledvične bolezni ali dialize).
2. Liza sestavi jedilnik s pomočjo kartic.
3. Pogovor na osnovi izbranega jedilnika, spodbujanje in usmerjanje k oblikovanju primerne prehrane, ponavljanje, krepitev splošnih priporočil (Lizina hiška in Lizinih 6 pomembnih).

Čez čas boste Lizo lahko usmerili na spletno stran [www.e-diabetes.si](http://www.e-diabetes.si), kjer bo virtualno vodila sestavljanje različnih jedilnikov.

# Lizinih ŠEST

**KALIJ** je mineral, ki v našem telesu skrbi za normalno delovanje mišic, živčevja in srca. Pri okvari ledvic je uravnavanje kalija v telesu moteno, včasih ga je treba omejevati, drugič dodajati. Preveč ali premalo kalija povzroča težave - to je razbijanje srca, utrujenost, oslabeledost, mravljinčenje in mišično šibkost. Vse to lahko vodi do ohromelosti, ob izraziteje povišani vrednosti kalija lahko pride tudi do motenj srčnega ritma in celo srčnega zastoja, zato je nujno, da ga je v krvi ravno prav, to je med 3,8 in 5,5 mmol/l. Kalij se nahaja skoraj v vseh živilih, največ pa v določenih vrstah sadja in zelenjave, oreščkih, mlečnih in mesnih izdelkih.

**FOSFAT** je pomemben pri razvoju in ohranjanju močnih kosti. Ko ledvice ne delujejo, kot bi morale, se lahko fosfat začne nabirati v telesu, kar ima negativen vpliv na telo (hormonske spremembe v delovanju žlez obščitnic povzročijo izplavljanje kalcija iz kosti in posledično bolečine v kosteh, sklepah in mišicah; lahko pride do pretrganja tetiv, zlomov kosti, srbenja kože, kalcifikacije žilja, kar poveča tveganje za srčno-žilne dogodke). Normalna vrednost v krvi je 0,80–1,40 mmol/l. Vir fosfatov so mlečni izdelki, stročnice, oreščki, polnozrnati izdelki in čokolada, predelane mesnine, hitra prehrana in gazirane pijače (še posebej cola). Treba je omejiti predvsem vnos živil, v katerih so fosfati umetno dodani. Poleg prehranskih ukrepov si za vzdrževanje normalnih vrednosti fosfatov v krvi pomagamo z uporabo fosfatnih vezalcev.



**SOL** se omejuje tako za zdrave kot za osebe, ki imajo težave z zdravjem ledvic. Priporočljiv vnos soli je do 2000 mg natrija, kar predstavlja 5 g soli. Pri kronični ledvični bolezni ledvice težko ohranjajo ravnovesje med natrijem in vodo. To lahko povzroči povišan krvni tlak, oteženo dihanje, zatekanje okončin ter žejo. Normalna vrednost natrija v krvi je 135–145 mmol/l. Da ne bi zaužili preveč soli, se je treba izogibati pakirani in predelani hrani, konzervirani ali zamrznjeni hrani ter hitri hrani, pa tudi na splošno prehranjevanju v restavracijah. Dosoljevanje je odsvetovano, še posebno v primerih, ko Liza hrane niti ne poizkusi, pa že dosoli. Zdravi, doma pripravljene obroki, obogatene z začimbami, so alternativa, ki bo pomagala ohraniti nadzor nad vnosom soli in ohranila okusno hrano.

Ena najpomembnejših funkcij ledvic je ohranjanje ravnovesja **TEKOČIN** v telesu. Ker pa zaradi okvare ledvice tekočine ne morejo odvajati tako učinkovito, kot bi bilo treba, se lahko prekomerna tekočina začne nabirati v telesu. Priporočljiva je omejitev vnosa do 4 kozarce tekočine ali manj kot 1 l na dan. Tu štejejo tudi kava, čaj ali mleko in hrana, ki je pri sobni temperaturi tekoča, na primer tekoči jogurt, kompot, sladoled ali juha. Veliko tekočine vsebujeta tudi sadje in zelenjava. Pri občutku žeje si lahko Liza včasih pomaga s kocko ledu in pitjem mrzle vode po požirkih. Manj slana hrana Lizo manj žeja, zaveda se, da dovolj soli dobi že s koščkom kruha.

Peti prst na roki pripišemo **KOLIČINI**. Manj je več in Liza izbira bolj kakovostno hrano v manjših količinah. Jedi pripravljeno iz osnovnih sestavin, industrijsko pripravljeno živilom se Liza načeloma izogne. Nad doma pripravljeno prehrano ima Liza lahko nadzor, nad že pripravljeno, kupljeno težko.

## Priporočene dnevne količine kalija, fosfatov in natrija so:

- 2000–2500 mg kalija,
- 800–1000 mg fosfatov,
- do 2000 mg natrija oziroma 5 g soli.

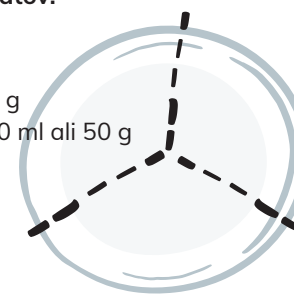
Dlan Lizine roke je temelj načel prehrane pri dializi in kronični ledvični bolezni. Dlan pripada **NAČINU PRIPRAVE HRANE**. Priporočena tehnika priprave hrane je kuhanje, dušenje in cvrtje se odsvetujeta. Lizi priporočimo namakanje zelenjave (npr. krompirja, korenja, repe), kuhanje v večjih količinah vode, za polnejši okus se lahko uporabljajo začimbe in čim manj soli.



Liza živi v lepi rumeni hiši z rdečo streho. Hiša stoji na zelenem travniku, na robu vasi. Rdeča, rumena in zelena barva Lizi pomagajo razumeti, katera živila so primernejša zanjo. Lizo spodbujamo, da uporabi vse skupine živil, pri tem naj pazi, da rdeče barve ne uporabi pre pogosto!

Pomen tretjin, krogov in kvadratov:

- sadje 120 g
- zelenjava 120 g
- meso in mesni izdelki 120 g
- mleko in mlečni izdelki 100 ml ali 50 g
- kruh in žitarice 120 g
- sladice (porcija)
- gotove jedi (porcija)
- prigrizki 100 g
- pijače 100 ml
- začimbe (žlica ali žlička)



Izberite plitek servirni krožnik in bodite pozorni na njegovo velikost. Dandanes so krožniki zelo veliki, niso pa namenjeni temu, da bi jih zapolnili v celoti, zato priporočamo, da izberete krožnike manjšega premera (npr. 23 cm). Krožnik navidezno razdelite na tri enake dele.

Pravila sestavljanja Lizinega krožnika:

- jedi sestavimo po barvi,
- na krožniku želimo tri živila,
- na krožniku želimo vse barve.

## KAKO ZAČETI ?

Podloga Lizinega krožnika omogoča sestavo jedilnika za cel dan. Lizi predstavimo okvirje zdravega prehranjevanja, pri čemer se bo trudila, da bo sestavila čim bolj primeren jedilnik. Lizo povabimo, naj s pomočjo kartic sestavi tri glavne obroke ter doda prigrizke, ki jih običajno uživa.

Namen svetovanja s pomočjo Lizinega krožnika je ohranjanje navad, še posebno če so te zdrave. Prevedovanje hrane ne motivira, Lizo raje poučimo, kje so hranila in mikroelementi, ki ji v večjih količinah lahko škodujejo. Poučimo jo, kakšne so posledice in zakaj se je vredno truditi.

Liza je končala z izborom, zdaj ste na vrsti vi. Pohvalite vse, kar je mogoče, ugodno in pestro sestavo, pogosto uporabljene kartice zdrave prehrane in redko uporabljene kartice zelo slanah, mastnih, sladkih prigrizkov. Posebej se dotaknite pijače in količine.