



---

## KRÓNIKUS VESEELÉGTELENSÉG ÉTRENDI KEZELÉSE (URÉMIA)

## Krónikus veseelégtelenség ( urémia ) étrendi kezelése

Krónikus veseelégtelenségben szenvedő beteg szérumjának kreatinin szintje magas, s ha napi 50-60 g fehérjét kap úgy állapota lassan tovább romlik. Ha ezzel szemben kevés fehérjét kap a beteg, akkor a szervezetben fehérjehiány alakul ki és a szervezet saját fehérjéit kénytelen lebontani. Ennek eredményeképpen egyrészt emelkedik a vérben a szérum kreatinin szint, másrészt a saját fehérjék lebontása számos kóros mellékhatást eredményez.

Megváltozott a helyzet azóta, amióta az étrendi összeállításnál a figyelmet nemcsak a fehérjékre, hanem az esszenciális aminosavakra és egymáshoz való arányukra fordítják, hiszen erre van szüksége a szervezetnek, ezt kell megfelelő étrenddel a szervezetbe juttatni. Ez a Giordano-Giovanetti étrend. A szervezet aminosav szükséglete **8 - 12 g** naponta. Ezt a mennyiséget kell bejuttatni a szervezetbe táplálék formájában, ezek az aminosavak kapcsolódnak az urémiás betegben nagy feleslegben lévő nélkülözhető aminosavakkal, s ezek előanyagaival, azokat megkötik, aminek eredménye az, hogy a vér kreatinin tartalma csökken, ugyanakkor a vér fehérjetartalma nő, a beteg megerősödik. Ahhoz, hogy a szervezetben ez a folyamat végbemenjen, sok energiára van szükség. Az étrendnek biztosítania kell napi **10.500 - 12.600 KJ ( 2.500 - 3.000 KCal )**-t.

A fehérjékben szegény, de esszenciális aminosavakban gazdag étrend a tejen, burgonyán és tojáson alapul. Az étrend fehérjetartalma **18 - 24 - 30 g**. A napi 250 g burgonya 1 db tojás 1 dl tej magában foglalja a fehérje mennyiséget és az aminosav összetételt. Amennyiben a vizeletbe nagy mennyiségű fehérje ürül, emelni kell a tej, vagy a tojás mennyiségét. Így csak a methioninből lesz hiány, amit gyógyszeresen pótolni kell.

Ennek a speciális étrendnek az alkalmazásával mérséklődik az azotemia, az anémia is javulhat, a beteg étvágya szintén javul, rossz közérzete megszűnik. Erre a speciális étrendre jellemző még, hogy az ételek sűrítésére, kenyér-, tészta készítésre liszt helyett keményítőt ( *burgonya-, kukorica-, búza keményítő* ) használunk fel. Az étrend ásványianyag tartalma a szérum ásványianyag szintjétől függ. Nátriumszegény étrendet csak akkor alkalmazunk, ha a szérum nátrium szintje magas, azaz a vese nátrium visszatartóvá válik. Ugyanez vonatkozik a kálium bevitelre is.

## A Giordano-Giovanetti étrend összeállításának és megvalósításának lehetőségei

**A keményítő** amellyel a lisztet helyettesítjük a hagyományos ételkészítési eljárások alkalmazásánál a liszthez hasonlóan viselkedik kivéve a kelesztést. Például szárazon és zsírban pirítható, így alkalmas levesek, főzelékek, mártások sűrítésére. Készíthető vele besamel, főtt tészta, galuska, különböző édességek, krémek. Kenyér készítésére is alkalmas, de csak akkor, ha a kimért mennyiségű keményítőhöz 1/3 arányban lisztet és kevés áttört főtt burgonyát keverünk. A kovászhoz élesztőt és kis mennyiségű tejet használunk fel. Így az úgynevezett keményítő-s kenyér nem fehérjementes, csak fehérjeszegény.

Leginkább a **burgonya**ételeket variálhatjuk :

*Bő zsiradékban sült burgonyaételek*

*Róseibni*

*Szalmaburgonya*

*Hasábburgonya*

*Mogyoróburgonya*

*Főtt burgonya*

*Köményes burgonya*

*Majoránnás burgonya*

*Vajas burgonya*

*Burgonya főzelék*

*Burgonya hab*

*Burgonya felfújt*

*Burgonya püré*

*Rántott burgonya*

*Burgonya lángos*

*Burgonya krokett*

*Héjában sült burgonya*

*Ízes gombóc*

*Derelye*

*Burgonyás piskóta*

A **tejet** célszerű tejeskávé, tejes tea, kakaó, tejes gyümölcs- és főzelékturmixok formájában adni, mert ezek az italok a szokott adagmennyiségre egészíthetők ki vízzel, teával, kompótléval. Az étrend energiatartalma fokozható, ha az italokat dúsítjuk vajjal, ráma margarinnal vagy kevés mennyiségű tejszínnel.

A **tojás** jól kombinálható a burgonyaételekkel:

*Tükörtojás*

*Rántotta*

*Habart tojás*

*Giordanos kenyér*

*Szalonnás rántotta*

*Főtt tojás*

*Lágy tojás*

### Hozzávalók :

- 250 g búzakeményítő
- 100 g liszt
- 30 g élesztő
- 30 g margarin
- 1 teás kanál cukor
- 3,5 dl meleg víz
- szükség szerint só
- 1/2 dl tej
- 50 g főtt, áttört burgonya

### **Elkészítése :**

- *A keményítőt és a lisztet a margarinnal jól összekeverjük. Külön készítünk pépet a cukorból, sóból, élesztőből, a 1/2 dl tejből és a víz egy részéből, majd hozzáöntjük a maradék vizet.*
- *Ezután a híg péphez kanalanként hozzáadjuk a keményítő-liszt-margarin keveréket. Lefedve kb. 40 °C fokon állni hagyjuk, amíg megkél.*
- *Margarinnal és keményítővel kikent tepsibe öntjük úgy, hogy ne legyen 6 cm-nél vastagabb. Meleg helyen újra állni hagyjuk.*
- *Kb. 20 percig sütjük.*
- *Ezután a kenyeret dróthálóra tesszük, visszahelyezzük a sütőbe és így kb. 20 perc alatt a kenyér aranysárgára sül.*

## Étrendminták idült veseelégtelenségben szenvedők számára

Giordano-Giovanetti étrend

( 18 g fehérjét tartalmazó étrendminták )

### I.

#### Reggeli :

Tea

szőlőcukor 20 g

Ráma margarin 20 g

Keményítőből készített kenyér 100 g

#### Ebéd :

Tükörtojás

tojás 1/2 db

olaj 8 g

Salátafőzelék

saláta 150 g

keményítő 15 g

tejföl 20 g

olaj 10 g

ízesítők

Alma 100 g

#### Vacsora :

Paradicsommártás

paradicsom 250 g

keményítő 20 g

olaj 10 g

cukor 5 g

ízesítők

Keményítőből készített kenyér 100 g

Alma 100 g

#### Tízórai :

Tojáskrém

főtt tojás 1/3 db

margarin 10 g

ízesítők

Keményítőből készített kenyér 80 g

Paradicsom 50 g

#### Uzsonna :

Ízes piskóta

keményítő 20 g

tojás 1/4 db

cukor 20 g

lekvár 30 g

Narancslé 2 dl

#### Utóvacsora :

Keményítőből készített kenyér 50 g

Margarin 10 g

Limonádé

citrom

cukor 10 g

Energiaérték : 8.900 KJ ( 2121 kcal )

Fehérje : 18 g

**Étrendminták idült veseelégtelenségben szenvedők számára**  
Giordano-Giovanetti étrend  
( 19 g fehérjét tartalmazó étrendminták )

**II.**

**Reggeli :**

Paradicsomlé 2 dl  
friss v. mélyhűtött  
paradicsom 200 g  
ízesítők  
Ráma margarin 20 g  
Keményítőből készített kenyér 100 g

**Ebéd :**

Gyömolcsleves  
vegyes gyümölcs 100 g  
cukor 10 g  
tejszín 20 g  
keményítő 20 g  
ízesítők  
Parajfőzelék  
tisztított paraj 100 g  
tej 0,5 dl  
keményítő 15 g  
olaj 20 g  
ízesítők  
Sült tojás  
tojás 1/2 db  
olaj 5 g

**Tízórai :**

Főtt tojás 1/4 db  
Keményítőből készített kenyér 50 g  
Zöldpaprika 50 g  
Tea  
cukor 5 g  
citromlé

**Uzsonna :**

Narancslé 1,5 dl  
Keményítőből készített kenyér 60 g  
Ráma margarin 10 g

**Vacsora :**

Tökfőzelék  
tisztított tök 200 g  
keményítő 20 g  
tejföl 20 g  
Limonádé  
citrom  
cukor 10 g

Energiaérték : 7.186 KJ ( 1711 kcal )  
Fehérje : 19 g

## Étrendminták idült veseelégtelenségben szenvedők számára

Giordano-Giovanetti étrend  
( 20 g fehérjét tartalmazó étrendminták )

### III.

#### Reggeli :

Őszilé 2 dl  
Ráma margarin 20 g  
Keményítőből készített kenyér 100 g  
Sovány gépsonka 10 g

#### Ebéd :

Gyömolcsleves  
    alma 100 g  
    keményítő 20 g  
    tejszín 20 g  
    ízesítők  
Tökfőzelék  
    tisztított tök 150 g  
    keményítő 10 g  
    tejföl 20 g  
    hagyma  
    ízesítők  
Omlett  
    tojás 1/2 db  
    olaj 10 g

#### Tízórai :

Tea  
Keményítőből készített kenyér 50 g  
Ráma margarin 20 g

#### Uzsonna :

Piskóta  
    tojás 1/2 db  
    keményítő 20 g  
    cukor 20 g  
    lekvár 20 g  
Limonádé  
    cukor 10 g  
    citromlé

#### Vacsora :

Spárgafőzelék  
    tisztított spárga 150 g  
    keményítő 10 g  
    tejföl 20 g  
    olaj 5 g  
    ízesítők  
Gyümölcs 100 g  
Tea  
    cukor 10 g

Energiaérték : 8.127 KJ ( 1935 kcal )

Fehérje : 20 g



## Étrendminták idült veseelégtelenségben szenvedők számára

Giordano-Giovanetti étrend

( 20 g fehérjét tartalmazó étrendminták )

### IV.

#### Reggeli :

Tea

cukor 20 g

Tojáskrém

főtttojás 1/4 db

margarin 10 g

ízesítők

Keményítőből készített kenyér 100 g

#### Ebéd :

Tojáspörkölt

tojás 1/2 db

olaj 5 g

ízesítők

Patisszonfőzelék

patisszon 200 g

keményítő 10 g

olaj 8 g

tejföl 20 g

ízesítők

Gyümölcs 100 g

#### Tízórai :

Keményítőből készített piskóta

tojás 1/4 db

keményítő 20 g

cukor 20 g

Gyümölcs 100 g

#### Uzsonna :

Kávé tejjel

tej 0,5 dl

kávé

cukor 20 g

Keményítőből készített kenyér 50 g

Margarin 10 g

#### Vacsora :

Lecsó

zöldpaprika 100 g

paradicsom 50 g

olaj 10 g

tojás 1/3 db

Keményítőből készített kenyér 100 g

Gyümölcs 150 g

Limonádé

cukor 20 g

Energiaérték : 7.996 KJ ( 1904 kcal )

Fehérje : 20 g



## Étrendminták idült veseelégtelenségben szenvedők számára

Giordano-Giovanetti étrend

( 24 g fehérjét tartalmazó étrendminták )

V.

### Reggeli :

Tea

cukor 20 g

Vaj 30 g

Jam 30 g

Kenyér 100 g

### Tízórai :

Szőlő 200 g

### Ebéd :

Csőbensült karfiol

karfiol 100 g

tej 0,5 dl

keményítő 20 g

vaj 30 g

tojás 1/2 db

keményítő 10 g

### Uzsonna :

Karamellkrém

tojás 1/2 db

tej 1 dl

cukor 20 g

keményítő 5 g

### Vacsora :

Párolt sárgarépa

sárgarépa 200 g

Natúrszelet

sertéshús 50 g

olaj 40 g

Cukorka 60 g

Energiaérték : 10.323 KJ ( 2468 kcal )

Fehérje : 24,8 g

**Étrendminták idült veseelégtelenségben szenvedők számára**  
Giordano-Giovanetti étrend  
( 24 g fehérjét tartalmazó étrendminták )

**VI.**

**Reggeli :**

Tej 1,5 dl

Méz 30 g

Vaj 30 g

Keményítőből készített kenyér 100 g

**Tízórai :**

Cseresznyekompót

cseresznye 100 g

cukor 30 g

**Ebéd :**

Karalábéleves

karalábé 50 g

olaj 10 g

keményítő 5 g

Sült alma

alma 100 g

jam 30 g

**Uzsonna :**

Gyümölcszelé 100 g

Háztartási keksz 20 g

**Vacsora :**

Gombás rántotta

tojás 1 db

gomba 100 g

olaj 20 g

hagyma 50 g

Keményítőből készített kenyér 50 g

Energiaérték : 10 067 KJ ( 2397 kcal )

Fehérje : 24,4 g

## Étrendminták idült veseelégtelenségben szenvedők számára

Giordano-Giovanetti étrend

( 24 g fehérjét tartalmazó étrendminták )

### VII.

#### Reggeli :

Citromos tea

cukor 30 g

Keményítőből készített kenyér 100 g

Vaj 30 g

Zöldpaprika 50 g

#### Tízórai :

Körte 100 g

Gyümölcszelé 100 g

#### Ebéd :

Sóskaleves

sóskapüré 30 g

olaj 10 g

keményítő 5 g

tejföl 20 g

cukor 10 g

Főtt burgonya 100 g

Rostonsült hal

hal 50 g

olaj 10 g

#### Uzsonna :

Őszibarackturmix 100 g

tej 1 dl

cukor 20 g

őszibarack 100 g

#### Vacsora :

Sült burgonya

burgonya 150 g

olaj 30 g

Energiaérték : 10.164 KJ ( 2420 kcal )

Fehérje : 24 g

**Étrendminták idült veseelégtelenségben szenvedők számára**

Giordano-Giovanetti étrend

( 24 g fehérjét tartalmazó étrendminták )

**VIII.**

**Reggeli :**

Tea

cukor 20 g

Keményítőből készített kenyér 100 g

Vaj 30 g

Méz 30 g

**Tízórai :**

Alma kompót

alma 100 g

cukor 20 g

**Ebéd :**

Köménymagleves

zsemlekocka 10 g

olaj 10 g

keményítő 10 g

Sertéspörkölt

sertéshús 50 g

olaj 10 g

vöröshagyma 30 g

Főtt burgonya 200 g

**Uzsonna :**

Limonádé

cukor 20 g

**Vacsora :**

Tej 2 dl

Keményítőss kenyér 100 g

Gyümölcszelé 100 g

Energiaérték : 10 197 KJ ( 2428 kcal )

Fehérje : 24,7 g

