

Prehrana za bubrežne bolesnike

Treba obratiti pažnju na dovoljan unos proteina (nemasno meso, peradi, riba, bjelanjak) zbog njihovog gubitka uslijed bubrežne bolesti, a ograničiti unos natrija, kalija i fosfora. Također je potrebno ne pretjerivati s unosom tekućine. Zbog pojačanog gubitka pojedinih vitamina preporuča se suplementirati vitamin B6 i vitamin C, te folnu kiselinu.

	Hrana bogata fosforom	Hrana bogata natrijem	Hrana bogata kalijem	Preporučena konzumacija
aditivi	E450, E338, E339, E341, E343			
mlijeko i mliječne prerađevine	mlijeko, jogurt, kondenzirano mlijeko, tvrdi sirevi, vrhnje, sladoled	tvrdi i dimljeni sir	mlijeko, jogurt, kondenzirano mlijeko	zamjene za mlijeko, smanjiti unos sireva i jogurta, svježi sir
meso/ riba/ jaja	iznutrice, sardina, tuna, žumanjak,	slanina, kobasice, mesne prerađevine, dimljena riba i meso, konzervirani proizvodi		nemasno neprerađeno meso, perad, bijela riba, bjelanjak
žitarice/mahunarke	grah, leća, cjelovite žitarice, sjemenke		grah	riža, žitarice, tjestenina
masti	vrhnje			ulja, margarin
voće	orašasti plodovi, kikiriki	konzervirano voće	banana, trešnja, limun, marelica, lubenica, dinja, mango, datulje, breskve, kivi, citrusi, nektarine, naranča, mandarina, avokado orašasti plodovi, kikiriki, suho voće	jabuka, kruška, maline... sve što nije na popisu
deserti/ gickalice/ napitci	kakao, kakao napitci, karamele, coca-cola, gazirana pića, marcipan, sladoled, mliječni deserti	čips, prženi krumpir, pereci i slani štapići, slani kikiriki, keksi, vafli	voćni sokovi, čokolada i čokoladne slastice, čokoladni keksi, karamela, marcipan, instant kava, kakao, kakao napitci, čips	biskvit, domaći pekmezi i marmelade, med, žele, petit ili sport keksi, kokice, kukuruzni ili rižini krekeri
povrće	špinat, gljive, slatki krumpir	kiseli krastavci i ostalo konzervirano povrće u salamuri	konzervirano povrće, gljive, špinat, rajčica, umak od rajčice, kuhani krumpir, blitva, kelj, hren	mrkva, cvjetača, brokula, kupus, krumpir
juhe i začini		gotove juhe	gotove juhe	