

Desatero zdraví ledvin



Co dělat, aby nám zdravé ledviny vydržely celý život?

Postižení nějakou dědičnou nebo autoimunitní chorobou si člověk nevybírá, a v současné době se mu v naprosté většině případů nedá předejít. **Velká část nemocí ledvin je ale způsobena nemocemi nebo stavy, které můžeme velmi významně ovlivnit.** Více než polovina nemocných, kteří zahajují v současné době dialýzu, má **selhání ledvin v důsledku cukrovky, vysokého krevního tlaku a kornatění tepen.** Tyto nemoci jsou také velmi častou příčinou „pouhé“ ledvinné nedostatečnosti. Přitom těmto nemocem se dá správnou životosprávou velmi často předejít nebo jejich průběh alespoň zmírnit natolik, že nepovedou k postižení ledvin. Uvedená pravidla platí i pacienty, kteří již mají nemocné ledviny. Zdravá životospráva zpomalí ztrátu činnosti ledvin a sníží množství komplikací, k nimž nemoci ledvin mohou vést.

Zkuste to, abyste si pak mohli říct, že Vy jste pro své ledviny udělali všechno, co jste mohli!

1 Desatero zdravých ledvin

1. Nekuřte
2. Sportujte
3. Udržujte si správnou hmotnost
4. Jezte pestrou stravu s dostatkem zeleniny a bez nadbytku živočišných tuků a soli
5. Dostatečně pijte
6. Alkohol konzumujte jen v rozumné míře
7. Neužívejte nadměrně léky, zejména léky proti bolesti
8. Nepřecházejte infekce a naordinovaná antibiotika doberte v plné dávce
9. Kontrolujte si krevní tlak, krevní cukr, krevní tuky a moč
10. Vyhněte se častému kontaktu s anilínovými barvami a jinými jedy

1.1 Nekuřte

Kouření **vede** ke kornatění tepen, čímž se **zhoršuje** prokrvení ledvin. Mimo mnoha dalších nemocí **způsobuje** onemocnění srdce a plic, a **špatná funkce** těchto orgánů pak snižuje činnost ledvin. Kromě toho kouření zvyšuje pravděpodobnost vzniku některých nádorů ledviny a močových cest, kvůli nimž se pak musí celá ledvina nebo její část odejmout. Pokud kouříte, **má smysl přestat v každém věku!** Kouření cigaret, dýmky, doutníků a vodní dýmky se ve škodlivosti příliš neliší. **Nebezpečné** je i pasivní kouření, tedy přítomnost v zakouřeném prostoru. Úspěšnost **odvykání od kouření** závisí velmi na motivaci. Můžete se o to pokusit sám/sama, ale možná to půjde lépe s pomocí **Vašeho lékaře** nebo lékaře **Centra pro odvykání kouření**, který Vám může doporučit vhodnou náhradní nikotinovou **léčbu** (náplasti, žvýkačky, tabletky, inhalátor), případně i **léky** snižující chuť na cigaretu (obsahující bupropion, který má i antidepressivní účinek, nebo vareniclin, který byl vyvinut cíleně pro odvykání kouření) a může Vám pomoci radou, jak zvládnout náročné první dny, týdny a měsíce bez cigaret.

1.2 Sportujte

Pravidelná zátěž rozvíjí trénovanost a odolnost organismu, **snižuje** krevní tlak, **zvyšuje** tepovou rezervu, **zlepšuje** stav cévního systému, **udržuje** svalovou hmotu, **snižuje** nadváhu (zvyšuje energetický výdej těla), spaluje tukové zásoby a snižuje hladinu cukru v krvi.

Ve vyšším věku přispívá nedostatek pohybu dokonce k předčasné ztrátě schopnosti se obsloužit sám a k závislosti na jiných lidech při

běžných činnostech! Aby mohl mít pohyb příznivý dopad, je potřeba, aby byl dost intenzivní. Doporučuje se nejméně **tříkrát týdně po dobu 45 minut**, během nichž se měl člověk **potit a být zadýchaný**. Pokud sportujete velmi málo nebo vůbec, bylo by opatrnější začínat postupně, zejména patříte-li mezi starší generaci nebo se již s něčím léčíte. Lepší je se zpočátku nějaké aktivitě věnovat **1–2 krát denně** po dobu 10–15 minut a pomalu dobu i intenzitu prodlužovat.

Pohyb je vhodný nejen v rámci rehabilitace u poruch pohybového aparátu, ale u všech zdravých i nemocných, včetně pacientů s vnitřním onemocněním. Jediným omezením je zvolení vhodného typu aktivity a přiměřené zátěže, naslouchání svému tělu a její postupné navyšování.



Poradte se se svým lékařem o nejvhodnější pohybové aktivitě. Nebojte se zeptat také lidí či pacientů ve vašem okolí, jaký druh sportu se jim osvědčil. Možná tímto dotazem najdete partnera, který ocení možnost spojit ve sportu své síly a i vás bude skupinová aktivita snáze motivovat.

1.3 Udržujte si správnou hmotnost

Nadváha nebo dokonce **obezita** přispívají ke vzniku cukrovky, vysokému krevnímu tlaku, poruchám krevních tuků a srdečně-cévním onemocněním. Také ale **přetěžují** klouby a páteř, **zhoršují** možnost pohybu, vedou k depresím a k malé sebeúctě. Podle nových studií se u obézních, a to i u těch bez cukrovky, vyskytují nemoci ledvin častěji než u pacientů s průměrnou hmotností! Je vaše hmotnost správná? Vypočítejte si vaše BMI – body mass index, česky „index hmoty těla“:

BMI = hmotnost v kilogramech/výška v metrech²

(hmotnost v kilogramech dělíte výškou v metrech a výsledek dělíte ještě jednou výškou v metrech)

Jak BMI hodnotit?

< 18,5: podváha, podvýživa

18,5-24,9: normální hmotnost

25-29,9: nadváha

≥ 30: obezita

≥ 40: těžká obezita



K **udržení správné hmotnosti** je potřeba **jíst pravidelně** menší porce stravy, volit jídla s menším obsahem energie (netučná a nepříliš sladká), příliš **nemlsat** (jak sladké, tak slané), **sportovat** a i v běžném životě se co nejvíce pohybovat. K **nadváze nebo obezitě** dojde, pokud je příjem energie stravou a nápoji dlouhodobě větší než její výdej. **Příčinou** obezity tedy není onemocnění štítné žlázy, těhotenství, přechod, zanechání kouření, užívání antidepressiv nebo kortikoidů – tyto stavy pouze zvyšují chuť k jídlu.

1.4 Stravujte se kvalitně a sledujte kvalitu pokrmů a nápojů, které konzumujete

Pestrá strava obsahující **hodně zeleniny** a přiměřené množství ovoce dodá tělu **vyvážené množství všech hlavních minerálních látek, stopových prvků i vitamínů**. Můžeme tak posílit obranyschopnost těla vůči různým onemocněním. Základem jídla by měly být **polysacharidy (škroboviny)** obsažené především v obilovinách a bramborách, **volných cukrů** (řepný - sacharóza, hroznový - glukóza, ovocný - fruktóza) by mělo být rozumně málo, a to i v pamlscích. **Živočišné tuky** (sádlo, máslo, žloutky, tučné maso, tučné mléčné výrobky) je vhodné omezit a nahradit co nejvíce rostlinnými (oleje, margaríny), které neobsahují cholesterol a mají příznivé složení chránící cévy před kornatěním.



Příjem **bílkovin** (především v mase, vejcích, mléčných výrobcích) by neměl být nadměrný, protože se tak příliš zatěžují játra, ledviny i střevo. Naopak je vhodné do jídelníčku vřadit 1–2krát týdně **mořské ryby** pro doplnění některých minerálů a mastných kyselin.

Za den bychom měli sníst 5 porcí **ovoce a zeleniny**, zelenina by měla mít před ovocem přednost kvůli nižšímu obsahu cukru a tím i energie.

Omezení solení přispívá ke snížené zátěži ledvin a snížení rizika vzniku vysokého tlaku a močových kamenů.

Vyhňte se zbytečným umělým barvivům (zejména anilinová), konzervantům, stabilizátorům nebo aromatům. Mnoho produktů (nejen potravin) v našem okolí obsahuje karcinogeny, nebo se během metabolismu na látky s karcinogenním účinkem přeměňuje. Snažte se jich proto vyvarovat. Pozor, ne všechna „ěčka“ jsou zaručeně škodlivá, například E330 je kyselina citronová, stejná jako ta, kterou najdete ve zcela přírodním citrону. Mnoho informací o podobných látkách naleznete na stránkách www.emulgatory.cz.



1.5 Dostatečně pijte

Denní příjem tekutin by se měl pohybovat mezi **1,5 a 2,5 litry**. V horku, při velké námaze nebo ve zvláštních situacích (např. při kojení, sklonu k močovým kamenům nebo močovým infekcím anebo při některých nemocech) může být potřeba tekutin mnohem vyšší. Malý příjem tekutin ohrožuje člověka nadměrnou zátěží ledvin, větším rizikem vzniku močových kamenů či močové infekce a nebezpečím náhlého poklesu ledvinné funkce v některých situacích. Jako zdroj tekutin jsou vhodné **stolní vody, čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, voda z veřejného vodovodu** (v ČR, nemusí to ale platit o jiných zemích), v omezené míře několika decilitrů denně i různé minerální vody (pozor ale u některých např. na velký obsah sodíku). Část potřeby tekutin je také pokryta polévkami, ovocem, zeleninou a dalším jídlem.



1.6 Alkohol konzumujte s rozumem

Nadměrná konzumace alkoholu **zatěžuje** orgány spojené s jeho vlivem, metabolismem a vylučováním. **Poškozuje** nervový systém, játra a ledviny, mnohdy také slinivku.

1.7 Neužívejte nadměrně léky, zejména léky proti bolesti

Léky jsou většinou metabolizovány v játrech a jejich vylučování z těla opět prochází přes ledviny. Řada léků má přitom **vedlejší účinky**, které při dlouhodobém nebo nadměrném užívání mohou tyto orgány **poškodit**, případně **působit kancerogenně**.

Výjimkou nejsou ani léky volně prodejné, zejména **léky na bolest** a **nesteroidní protizánětlivé léky**, u kterých navíc často dochází i k nepříznivému vlivu na trávicí soustavu (rozvoj vředového onemocnění žaludku u pravidelného a hojného užívání inhibitorů cyklooxygenas-COX). Poradte se proto se svým lékařem nebo lékárníkem, užíváte-li takové léky nebo jsou-li vám předepisovány další jiným lékařem na jiný problém. Lékové interakce mnohdy zesilují vedlejší a toxické účinky léků.

1.8 Předcházejte infekčním onemocněním

Tělo je bojem s infekcí samo oslabeno a vynakládá veškerou dostupnou energii na boj s chorobou. Zatížíme-li jej například stresem z práce nebo venkovními aktivitami ve špatném počasí, oslabíme jeho obranyschopnost proti probíhající infekci natolik, že k virovému onemocnění se přidá **bakteriální superinfekce**.

Stejně dobře se může bakterie lokálního významu **rozšířit do organismu** a napadnout další část nebo dokonce tělo jako celek. Sklony k takovému chování mají například **infekce a záněty spojené se zuby a dásněmi**, které rády napadají srdeční chlopň, nebo **streptokokové infekce**, které dokážou způsobit řadu nemocí od **perikarditidy** (zánět osrdečníku) až po poststreptokokové **glomerulonefritidy** postihující ledviny.

1.9 Hlídejte si ukazatele civilizačních onemocnění

Pravidelné kontroly krevního tlaku, krevního cukru, krevních tuků a moče při preventivních prohlídkách mohou odhalit začínající onemocnění (vysoký krevní tlak, cukrovku, riziko kornatění tepen, onemocnění ledvin).

Pokud se toto zavčas léčí, omezí nebo vyloučí se jeho dopad na dlouhodobou funkci ledvin.



1.10 Vyhněte se častému kontaktu s anilínovými barvami a jinými jedy

Anilínová barviva a některé další jedy se v těle přeměňují na látky způsobující rakovinné bujení (karcinogeny) především v oblasti močových cest.

