

Diabétesz veseszövődmény



A diabétesz - sokszor rossz vércukorszintek mellett sem – nem jár fájdalommal, rosszuléttel, így sokaknál betegségérzettel sem. Ezért időnként nem árt figyelmeztetni mindenkié magát arra, hogy miért is kell ügyelnie a vércukorszintekre, és az életmódtérápiára: azaz a táplálkozásra és a mozgásra. Hiszen ezek segítenek abban, hogy a szövődményeket el lehessen kerülni, illetve - ha valakinek olyan az öröklöttségi hajlama – később és enyhébben alakuljon ki probléma.

Az **1-es típusú cukorbeteg**ek kb. **30%-át érinti a veseszövődmény**. Leggyakrabban a diabétesz 10–15 éves betegségstartama után alakul ki.

A **2-es típusú cukorbeteg**eknél kb. **15–20%-ában fordul elő**, viszont gyakori, hogy a diabétesz felismerésekor már észlelhető a veseszövődmény enyhe formája.

Érdemes tudni, hogy tapasztalatok szerint nagyobb a valószínűsége a szövődmény kialakulásának, ha tartósan rossz a cukoranyagcsere helyzet. Ebből következik, hogy akik ügyelnek arra, hogy a vércukorértékeik 5-8 mmol/l közöttiek legyenek, és arra is ügyelnek, hogy ne legyen magas a vérnyomásuk, azok csökkenhetik a veseszövődmény kialakulásának a kockázatát.

A veseműködés kezdeti romlása nem okoz panaszt, ezért szükséges a rendszeres vér – és vizeletvizsgálat.

Veszövődmény esetén a vesefunkciók romlásának mértékétől függ, hogy mire kell ügyelni még, a napi (és étkezésenkénti) szénhidrát- és energia-bevitel mellett (!).

Fontos ügyelni a konyhasó bevitelre, a magas vérnyomás megelőzése és kezelése érdekében.

A fehérjék mennyiségének megszorítása attól függ, hogy milyenek a vesefunkciós értékek. Az utóbbi években kevésbé szigorú a fehérje megszorítás, főleg azoknak, akik egyébként is odafigyeltek arra, hogy a napi energia 12-20%-a legyen csak a fehérjebevitel.

Az ajánlások szerint testtömeg kg-onként ugyanis 1 g fehérje javasolt mindenkinek (pl. 170 cm magas, kb 65-70 kg-os egyénnek a javasolt fehérje mennyiség napi 65-70 g), és csak bizonyos esetekben (pl. fejlődő szervezet, időskor, terhesség, szoptatás) indokolt a magasabb fehérjebevitel. Nem véletlen, hogy nem ajánlják a cukorbetegnek, hogy korlátlan mennyiségbe egyék – az egyébként minimális szénhidrát tartalmú – sajtokat, húst, felvágottakat.

A teljes értékű fehérjékből szükséges mennyiség kb. 25-30 g legyen (tej, tojás, hús, hal), veseszövődmény esetén is, viszont ügyelni kell a növényi fehérjék mennyiségére is. Hiszen magas a fehérje tartalma a gabonáknak (liszteknek), száraz főzelékeknek. Sűrítésre a liszt helyett használható a keményítő, melynek csak kb. 2 g a fehérje tartalma (sajnos a szénhidrát tartalma és a glikémiás indexe a liszthez hasonlóan magas).

Nélkülözhetetlen a fehérjék mennyiségének tápanyagtáblázattal történő kiszámítása. Ezzel kb. úgy kell kezdetben foglalkozni, mint diabétesz kezdetén a szénhidrátmennyiségek számolásával.

Veseszövődmény kialakulásakor ezért érdemes az étrendi ajánlások betartásához dietetikus segítségét kérni.

A vesekárosodás előrehaladtával szükséges lehet a kálium és a foszfor bevitelének csökkentése is, ami újabb kihívást jelent a nyersanyagok válogatásában.

Veseelégtelenség esetén sor kerülhet dializálásra is, amikor viszont fehérje gazdag étrendre van szükség.

Ezért sem árt, ha kezdetektől figyelünk nem csak a szénhidrátok mennyiségére és minőségére, de az egyéb energiát adó tápanyagok (fehérjék, zsírok) mennyiségi és minőségi ajánlásaira is.