GYVULINĖS KILMĖS BALTYMAI			
Produktas	Porcijos dydis	Kcal	Baltymai, g
Vištienos krūtinėlė be odos, grilinta	90 g	128	26
Liesa jautienos nugarinė, virta	90 g	160	26
Kiaulienos nugarinė	90 g	147	23
Jautiena malta, 10 proc. riebalų, virta	90 g	184	22
Lašiša, kepta	90 g	133	23
Tunas, konservuotas vandenyje, nusausintas	90 g	109	20
Išrūgų baltymai	30 g	103	17
Varškės sūris, 13 proc.	50 g	107	11
Graikiškas jogurtas, 2 proc.	200 g	124	18
Varškė, 9 proc.	100 g	163	18
Pienas, 2,5 proc.	200 ml	110	6
Sūris fermentinis, 45 proc.	30 g	100	7
Kiaušinis	1 vnt.	72	6

AUGALINĖS KILMĖS BALTYMAI			
Produktas	Porcijos dydis	Kcal	Baltymai, g
Lęšiai, virti	½ stiklinės	88	9
Pupelės raudonos, konservuotos, nusausintos	½ stiklinės	108	8
Žemės riešutų sviestas	2 šaukštai	187	9
Humusas	1/3 stiklinės	136	6
Migdolai	30 g/23 vnt.	170	6
Saulėgrąžų sėklos	30 g	165	5
Moliūgų sėklos	30 g	126	5
Kinva (bolivinė balanda), virta	½ stiklinės	111	4
Graikiniai riešutai	30 g/14 puselių	185	4
Migdolų pienas, nesaldintas	1 stiklinė	39	2

Lietuvos asociacija „Gyvastis“ – vienintelė organizacija Lietuvoje, vienijanti organų transplantacijos laukiančius ir su persodintais donoro organais gyvenančius žmones. „Gyvastis“ skleidžia organų donorystės idėją, teikia pagalbą sergantiesiems ir jų artimiesiems, bendradarbiauja su medikais. Įkurta dar 1993 m., „Gyvastis“ turi padalinius Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Marijampolėje, Alytuje, Vilkaviškyje.

Lietuvos asociacija „Gyvastis“

Registracijos adresas
Žolyno g. 3, 10208 Vilnius

Juridinio asmens kodas
191609186

Sąskaita LT847044060001492289, AB SEB bankas, banko kodas 70440

Adresas korespondencijai
Raguolių g. 6, Girionių kaimas, 53104 Kauno raj.

Mob. tel. 8 611 69530

El. p. gyvastis@donoras.lt

Interneto svetainė www.donoras.lt

Prezidentė
Aušra Degutytė,
mob. tel. 8 611 69530,
el. p. gyvastis@donoras.lt,
ausra.degutyte@gmail.com

Tarybos pirmininkė
Audronė Tutlienė,
mob. tel. 8 698 44252,
el. p. audrone.tutliene@gmail.com

Daugiau sužinoti apie Lietuvos asociaciją „Gyvastis“ galite:
- **interneto svetainėje www.donoras.lt,**
- **socialinio tinklo „Facebook“ paskyrose „Asociacija Gyvastis“ ir „www.donoras.lt“.**

Asociacijos skyriai ir asocijuoti nariai:

Vilniaus skyrius:
Elona Rutkauskienė,
mob. tel. 8 610 87733,
el. p. elona.rutkauskiene@gmail.com

Marijampolės skyrius:
Ilona Masaitienė,
mob. tel. 8 677 73267,
el. p. ilona.masaitiene@gmail.com

Vakarų Lietuvos nefrologinių ligonių draugija „Klaipėdos „Gyvastis“:
Pirmininė Daiva Dragūnienė,
mob. tel. 8 684 82388,
el. p. daiva.draguniene@gmail.com

Alytaus apskrities ligonių, susijusių su organų persodinimu, visuomeninė organizacija „Dalia“, pirmininkė Vida Bieliūnaitė,
mob. tel. 8 616 96737,
el. p. gyvastisalytus@gmail.com

Kauno krašto nefrologinių ligonių draugija „Kauno Gyvastis“, pirmininkė Irma Juodienė,
mob. tel. 8 650 10719,
el. p. irma.juodiene@gmail.com

Šiaulių inkstų ligomis sergančiųjų draugija „Atgaja“, pirmininkas Egidijus Kalinaitis,
mob. tel. 8 682 20820,
el. p. egidijus.kalinaitis@gmail.com,
nefro.atgaja@gmail.com

Vilkaviškio rajono nefrologinių ligonių draugija, pirmininkas Vitas Jablonskis,
mob. tel. 8 618 57324,
el. p. vitas.jablonskis@gmail.com

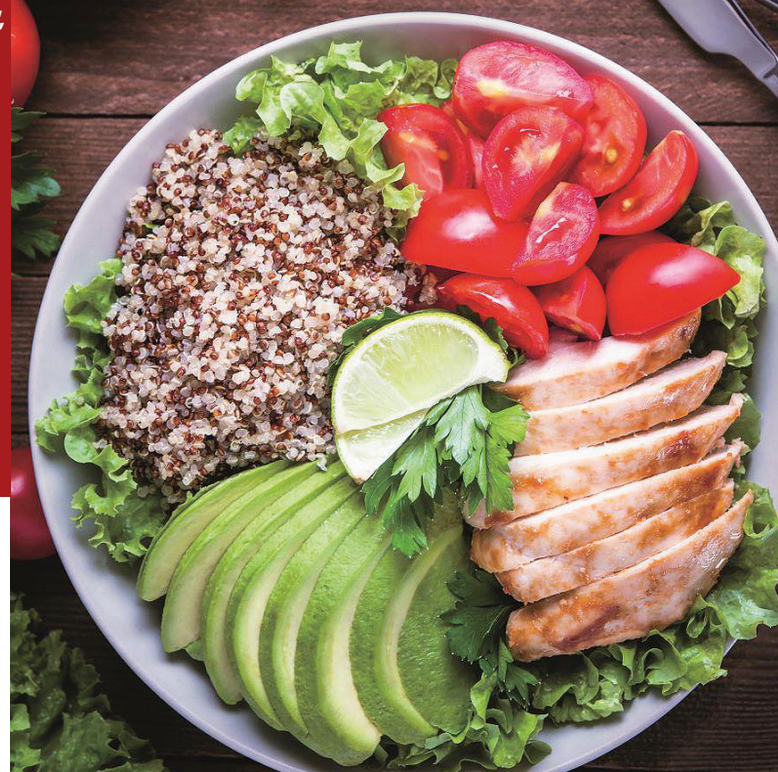
Išleido
Lietuvos asociacija „Gyvastis“
www.donoras.lt

Rėmė
Socialinės apsaugos ir darbo ministerija

Parengė gyd. dietologė **Edita Saukaitytė-Butvilė**, Karoliniškių poliklinika

Lietuvos asociacija „Gyvastis“
www.donoras.lt

Mitybos rekomendacijos sergant diabetu su sutrikusia inkstų funkcija



Diabetinė nefropatija – diabeto sukeltas inkstų pažeidimas – yra viena dažniausių diabeto sukeltų komplikacijų, pasireiškianti iki 40 proc. šia liga sergančių pacientų. Diabeto sukeltas inkstų pažeidimas (vadinamas lėtine inkstų liga) palaipsniui progresuoja ir gali sukelti galutinės stadijos inkstų nepakankamumą, kuriam gydyti taikoma pakeičiamoji inkstų terapija – hemodializė, peritoninė dializė ar inksto transplantacija. Diabetinės nefropatijos sukeltas inkstų nepakankamumas yra pagrindinė priežastis, dėl kurios prireikia pakeičiamosios inkstų terapijos.

Siekiant sulėtinti lėtinės inkstų ligos progresavimą ir atitolinti jos sukeltas komplikacijas bei pakeičiamosios inkstų terapijos poreikį, būtina tinkamai kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje ir kraujo spaudimą, tam taikomas ne tik medikamentinis gydymas, bet ir mitybos terapija.

Nustatyta, kad gausus baltymų vartojimas neigiamai veikia inkstus. Baltymų apykaitos metu susidarę produktai yra šalinami per inkstus, todėl juos „apkrauna“, sukelia hiperfiltraciją, ir tai lemia lėtinės inkstų ligos progresavimą. **Dėl to diabetinei nefropatijai gydyti taikoma mažai baltymų turinti dieta.** Baltymų rekomenduojama suvartoti iki 0,8 g/kg kūno svorio per dieną, inkstų pažeidimui progresuojant, šis kiekis gali būti mažinamas iki 0,6 g/kg/d. **Jums reikiamą baltymų kiekį sužinosite savo svorį padauginę iš 0,8. Pavyzdžiui, jei sveriate 70 kg, tuomet 70 x 0,8 = 56. Tai ir yra dienos baltymų poreikis gramais.** Jei turite antsvorio ar sergate nutukimu, baltymų kiekis skaičiuojamas ne pagal esamą svorį, bet pagal idealų kūno svorį, kuris sužinomas taikant specialias formules. Kai kuriuose maisto produktuose esantį baltymų kiekį rasite pateiktoje lentelėje.

Svarbu ne tik bendras suvartojamų baltymų kiekis, bet ir jų šaltinis. Baltymai yra gaunami iš dviejų šaltinių – gyvulinės kilmės (mėsa, žuvis, kiaušiniai, pienas ir jo produktai) ir augalinės kilmės (ankštiniai, riešutai, soja, grūdai). Nustatyta, kad **gyvulinės kilmės baltymai, ypač gaunami su raudona mėsa, labiau skatina lėtinės inkstų ligos progresavimą nei augalinės kilmės baltymai. Todėl labai rekomenduojama vegetarinė ar net veganinė mityba.** Be to, nustatyta, kad sergant cukriniu diabetu vegetarinė mityba susijusi su geresniu audinių jautrumu insulinui, žemesne glikemija ir mažesniu insulino lygiu nevalgius.

Jei neįsivaizduojate nė dienos be mėsos ir mintis apie vegetarinę mitybą kelia siaubą, nebūtina iškart kardinaliai keisti savo įpročius. Pradėkite nuo mažų žingsnių:

- mėsą valgykite ne dažniau kaip kartą per dieną,
- vietoj raudonos mėsos rinkitės paukštieną, žuvį,
- mėsą keiskite varškės, kiaušinių patiekalais,
- mažinkite suvartojamos mėsos porcijas, dalį jos pakeisdami daržovėmis, augalinės kilmės baltymais,
- mėsą gaminkite ne kaip pagrindinį patiekalą, bet kaip troškinio, sriubos sudedamąją dalį,
- pabandykite mėsos nevalgyti bent vieną dieną per savaitę, vėliau šį skaičių padidinkite iki dviejų ar trijų dienų,
- įsigykite naujų receptų knygų,
- skoniui suintensyvinti naudokite daugiau žolinių prieskonių.

Kiti patarimai:

- **Angliavandeniai.** Kaip ir įprastai rekomenduojama diabetu sergantiems asmenims, rinkitės žemo glikeminio indekso ir mažos glikeminės apkrovos angliavandenius, venkite perdirbtų, rafinuotų ir kitaip stipriai apdorotų angliavandenių. Pagal naujausias rekomendacijas, nėra nustatytas konkretus per dieną reikiamas suvartoti angliavandenių kiekis. Jis apskaičiuojamas kiekvienam pacientui atskirai, atsižvelgiant į sveikatos būklę, vartojamus vaistus, fizinį aktyvumą ir kitus veiksnius.
- **Riebalai.** Venkite sočiųjų riebalų. Jų gausu gyvulinės kilmės maisto produktuose, tad, mažindami jų suvartojimą, mažinsite ir sočiųjų riebalų suvartojimą. Riešutai, avokadai, alyvuogių, linų sėmenų aliejus, kanapių, linų sėklos yra puikūs geriųjų riebalų šaltiniai.
- **Svoris.** Jei turite antsvorio ar sergate nutukimu, siekite pradinio 5–10 proc. kūno svorio sumažinimo. Nustatyta sveikatai teigiama įtaka svorį sumažinus vos 5 proc. Griežtai draudžiamos baltyminės dietos.
- **Druska.** Suvartokite mažiau nei 5 g druskos per dieną. Jos gausu įvairiuose maisto produktuose, tad stenkitės gamindami papildomai nesūdyti, rinkitės žolelių prieskonius, sultinius be druskos.
- **Dėl konkrečių mitybos rekomendacijų** pagal esamą sveikatos būklę kreipkitės į gydytoją dietologą.
- **Fizinis aktyvumas kasdien.**
- **Nerūkykite.**