

GRUPET USHQIMORE	ZGJEDHJA E DUHUR /MIRË	TË SHMANGËN
Drithërat: 3 porcione në ditë 1 porcion nënkupton: 1 rrishtë buke ose 1 kiflet ose 50-70g drithëra (të ziera) ose 50-70g makarona të ziera ose 50-70g oriz i bardhë i zier	- Drithërat (pa krunde, jo integrale) - Drithërat e zier (miell misri, miell orizi, bollgur) - Makaronat e bardhë - Orizi i bardhë - Buka e bardhë dhe kiflet (jo me yndyrë)	- Krundet - Drithërat integrale - Buka integrale - Brumërat integrale dhe orizi integral
Mishi dhe zëvendësimet për mish: 100g mish 1 vezë apo 2 të bardha të vezëve	- Mishi i pulës - Mishi i qurës - Peshku (jo nga konservat) - Mishi i viçit - Mishi i qengjit (rrallë)	- Mishrat e përpunuar - Produktet e mishit të thatë - Sidomos përpunimet industriale të mishit (pashtetat, sallamet, virshillet, suxhuku)
Yndyrat: 2-3 lugë vaj ulliri ose ndonjë vaj tjetër me shtrydhje të ftohtë	- Vaji i ullirit - Vaji i farave të kungullit - Vaji i farave të lirit - Vaji i farave të rrushit	- Dhjami - Buteri, margarina - Salca për sallatë me bazë majoneze Rekomandohet shmangia nga përdorimi i çdo yndyre në formë të fërgesave Skuqja e ushqimit si formë e përgatitjes duhet të shmangët tërësisht
Uji dhe pijet:	- Ujë (jo i gazuar) - Limonadë - Grejpfrut i shtrydhur (deri 2 dcl)	- Lëngjet e blera - Pijet joalkoolike të ëmbëlsuara (sidomos pijet e gazuara dhe të ngjyrosura)

Kur flasim për ushqimin për pacientët me pamjaftueshmëri kronike të veshkave, rëndësi të veçantë ka edhe marrja e suplementeve, si vitaminat. Megjithatë, duhet pasur kujdes me nivelet e tyre në gjak. Suplementet duhet të merren gjithmonë nën mbikëqyrjen e profesionistëve shëndetësorë.



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SHËNDËTËSISË



Aktiviteti është mbështetur me asistencë teknike nga Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim (SDC) në Kosovë përmes projektit Shërbimet Shëndetësore të Integruara (IHS)

DIETA PËR PACIENTËT ME PAMJAFTUESHMËRI KRONIKE TË VESHKAVE



Dieta për pacientët me pamjaftueshmëri kronike të veshkave

Ushqimi luan rol shumë të rëndësishëm tek pamjaftueshmëria kronike e veshkave. Dieta e mirë përmirëson gjendjen shëndetësore dhe mund ta zgjasë jetën. Personat që ndjekin dietë të përshtatshme kanë jetë më cilësore krahasuar me ata që nuk i kushtojnë vëmendje ushqimit.

Personat që janë në fazat e hershme të sëmundjes kronike të veshkave kanë kufizime të ndryshme nga ata me sëmundje në fazat e fundit ose në dështim të veshkave. Ata që janë në dializë (hemodializë ose dializë peritoneale) kanë gjithashtu kërkesa dietetike të ndryshme.

Tek sëmundjet kronike të veshkave, veshkat nuk filtrojnë siç duhet **natriumin, kaliumin** dhe **fosforin**, duke rritur rrezikun për nivele të larta në gjak. Dieta e veshkave rekomandon kufizimin e **natriumit** dhe **kaliumit** deri në 2000 mg në ditë dhe të **fosforit** deri në 1000 mg në ditë. Për shembull, në 5 gramë kripë gjenden 2000 mg natrium.

Nga dieta (pjata) jonë duhet pra, t'i shmangim ushqimet e pasura me **natrium**, **kalium** dhe **fosfor**, si p.sh., produktet e përpunuara dhe të konservuara.

Marrja e rekomanduar e proteinave

Pa dializë:

0.6 – 0.8 g proteina për kg peshë trupore në ditë
Preferohen proteina me cilësi të lartë: vezë, qumësht, mish pa dhjamë, peshk.

Në dializë:

1.2 – 1.4 g proteina për kg peshë trupore në ditë (hemodializë)
1.2 – 1.5 g proteina për kg peshë trupore në ditë (dializë peritoneale)

Kërkesat për proteina janë më të larta për shkak të humbjes së proteinave dhe aminoacideve gjatë procesit të dializës.

Qëllimi është që të shmanget kequshqyerja dhe humbja e masës muskulore.

Me plan ushqimor të duhur, sëmundja menaxhohet më mire dhe përmirësohet cilësia e jetës.



• Më poshtë keni tabelën me disa informacione rreth ushqimeve tek Insuficienca kronike e veshkëve

GRUPET USHQIMORE	ZGJEDHJA E DUHUR /MIRË	TË SHMANGËN
Produkte të qumështit: 1 porcion në ditë Kjo nënkupton: <u>Qumësht:</u> 2dcl qumësht pa yndyrë ose jogurt pa yndyrë <u>Djathë:</u> 50-70g gjizë pa yndyrë ose djathë të zezë pa yndyrë	- Qumësht (1-1.6% yndyrë) - Jogurt (1-1.6% yndyrë) - Qumësht i bajameve, i orizit - Gjizë - Krem djathi me përmbajtje të ulët të yndyrës	- Produktet e qumështit me yndyrë - Djathi i fortë - Djathërat e përpunuara (kaçkavalli, djathërat e shkrirë, zdenka etj.) - Tlyni, maza, margarina
Fruta: 3 porcione në ditë 1 porcion nënkupton: ½ e gotës lëng të shtrydhur ose 1 mollë e vogël ose 15 kokrra rrush ose	- Mollë (lëng, të bluara) - Dardhë (e vogël) - Boronica, manaferra - Vishnje - Boronica të kuqe - Grejfrut - Limon - Kumbulla - Dredhëza - Ananas (me kujdes)	- Kajsitë - Bananet - Hurmat, kumbullat t thara, frutat r thara në përgjithësi - Ftoi - Kivi - Nektarinat - Portokajtë - Shegët
Perime (të freskëta, të ngrira, jo të kripura): 3 porcione në ditë 1 porcion nënkupton: 100g perime 100g sallatë e gjelbër ose perime me gjethe të gjelbra	- Trangujt - Lakrat (përveç lakrës kineze) - Lulelakra - Bizelet - Patëllxhani - Sallata e gjelbër - Qepët - Specat - Rrepkat - Kungulleshkat Kufizo në maksimum dy herë në javë: - Shpargun (asparagusin) - Bishtajoret (fasule 1 herë në javë pa fërgesë) - Kërpudhat - Patatet (kujdes: paraprakisht i mban në ujë 8 orë, largon ujin dhe mandej i gatuan)	- Artëçokat (Angjinaret) - Avokadot - Patatet e pjekura - Lakrat kineze - Bishtajoret (sidomos ato të konservuara) - Pomfriti - Thjerrëzat - Spinaqi - Domatet (lëng, sos)