



## Magas fehérjetartalmú diéta és vesebetegség

Egyrészt, a közösségi média korában egyre inkább vagyunk kitéve különféle étrendeket és edzésterveket ajánló hirdetéseknek, reklámoknak (gondoljunk csak például az Instagramra). Ezekben személyi edzők és topmodellek adnak „biztos tippeket” arról, hogyan fogyjunk gyorsan. Időnként mágikus kombinált edzésterv és étrend csomagokat ajánlanak, ami – véleményük szerint – néhány hét alatt megváltoztathatja, átformálhatja alakunkat.

Másrészt az elhízás és az annak következtében kialakuló betegségek (magas vérnyomás és szív és érrendszeri betegségek stb.) előfordulása egyre nagyobb egészségügyi problémát jelent.

Habár látszólag a fogyás és az elhízás az érem két oldalát képviselő, egymással szemben álló tényezők, mégis mindkettő ugyanúgy problémát okozhat hosszú távon. A fogyás és az elhízás súlyos következményekkel járhat, és fokozhatja a vesebetegség kialakulásának kockázatát!

A gyors súlyvesztést eredményező fogyókúrák egyre népszerűbbek a fiatalok körében. Ezek általában magas fehérje-bevitelen és nagyon kevés szénhidrát fogyasztásán alapulnak. Habár van arra vonatkozó bizonyíték, hogy így valóban gyors fogyás érhető el, nem igazolódott a módszer hosszú távú hatékonysága. Más szóval: olyan gyorsan gyarapodhat a testsúly felesleg a diéta befejeztével, amilyen gyorsan a fogyás zajlott. Mindemellett, néhány vizsgálat azt igazolta, hogy a nagy fehérjebevitel a vesére is káros hatással lehet. <sup>1</sup>

Habár a nagy fehérjetartalmú étrend hatásait tanulmányozták, de eddig még nem elég széles körben. Egy kísérleti patkányokon végzett kutatás során kimutatták, hogy a nagy mennyiségű fehérje hatással van a vese vérátáramlására, és fogyasztása idővel vesekárosodást okoz. <sup>2</sup> Nem egészen világos azonban továbbra sem, hogy ez a típusú étrend egészséges embereknél okoz e vesebetegséget közvetlen módon. Orvosok és kutatók megfigyelései szerint krónikus vesekárosodásban szenvedő betegeknek kerülniük kell a magas fehérjetartalmú étrendet. Amikor a napi szükségleten felül veszünk magunkhoz fehérjét, a szervezetünk igyekszik fehérjevesztést produkálni, megszabadulni a feleslegtől. Az

egészséges vesében milliárdnyi nefron található, ami ezt a fehérjemennyiséget kiszűri, így az eltávozik a vizelettel. Ha a vese nem egészséges, a felesleges mennyiség érzékelése károsodik, és a vesztő funkció állandósul. A nagy mennyiségű fehérjevesztés hosszú távon tüneteket okoz, például hányingert, gyengeséget, fogyást, alultápláltságot és ízérzés változást.

3

Folytatva a sort, szem előtt kell tartanunk, hogy a vesebetegség legtöbbször „néma gyilkos”-ként munkál, ami azt jelenti, hogy korai stádiumban nem okoz tünetet. Előfordulhat hogy anélkül szenvedünk vesebetegség valamely típusában, hogy tisztában lennénk vele, és előfordulhat, hogy a lappangó betegség romlását a kiegyensúlyozatlan diétával felgyorsítjuk. <sup>4</sup>

Nagyon fontos, hogy mindazok számára, akik nagy kockázattal rendelkeznek vesebetegség kialakulására, az egy vesével élőknek, továbbá, akik vesekárosodásban szenvednek, alacsony fehérjetartalmú étrend javasolt. <sup>5</sup>

Amennyiben Önnek fogynia kellene, úgy azt tanácsoljuk, feltétlenül lépjen kapcsolatba dietetikussal (étrendi tanácsadóval). Minden bizonnyal lassabban fog csökkenni a testsúlya egy jól meghatározott egészséges étrend mellett, de az eredmény tartósabb lesz hosszú távon, és minden szinten nagyobb megelégedettséget fog okozni Önnek. Ugyanakkor, ha továbbra is a nagy fehérje tartalmú étrendet szeretné választani a testsúly gyors csökkentésére, akkor először ellenőriztesse vesefunkcióját! Ezt a vér kreatinin mérésével (annak becslésére szolgál, hogy hogyan képes megszűrni a vért a vese) valamint vizelet vizsgálattal (vizelet fehérjetartalom vizsgálata) lehet megtenni.

Mindig gondoljon arra, hogy az egészséges, a stabil és folyamatos súlyvesztés kulcsa a kiegyensúlyozott étrend tartása és a rendszeres testmozgás. A divat és a hirdetések vonzóak lehetnek, de mindannyian eltérő fizikai adottságokkal és belső igényekkel rendelkezünk, ezért amennyiben Önnek testsúlycsökkentésre van szüksége, úgy étrendi tanácsadó segítségével kialakított, személyre szabott étrend kialakítását javasoljuk elsősorban.

Forrás: <https://www.worldkidneyday.org/high-protein-diets-and-kidney-disease/>

Fordította: Dr. Cseprekál Orsolya



NEMZETI VESE PROGRAM



- 
- <sup>1</sup> Can High-protein Diets Damage Your Kidneys? Bruce Lee – <https://www.forbes.com/sites/brucelee/2017/11/04/can-high-protein-diets-damage-your-kidneys/#4d8ad26c732c>
- <sup>2</sup> Can High-protein Diets Damage Your Kidneys? Bruce Lee – <https://www.forbes.com/sites/brucelee/2017/11/04/can-high-protein-diets-damage-your-kidneys/#4d8ad26c732c>
- <sup>3</sup> Dietary Protein and Chronic Kidney Disease Ckd; <https://www.davita.com/diet-nutrition/articles/basics/dietary-protein-and-chronic-kidney-disease>
- <sup>4</sup> High-protein Diets: Potential Effects on the Kidney in Renal Health and Disease <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272638604012533#!>
- <sup>5</sup> Kalantar-Zadeh, K., & Fouque, D. (2017). Nutritional Management of Chronic Kidney Disease. *New England Journal of Medicine*, 377(18), 1765–1776. <https://doi.org/10.1056/nejmra1700312>