

Dializált betegek étrendje



Dializált betegek étrendje

Szerkesztette: Papp Rita

Szerzők: Dr. Zakar Gábor, Bana Ágnes, Papp Rita

©Fresenius Kabi Hungary Kft., 2001.
Minden jog fenntartva.

A könyvben szereplő javaslatokat a szerzők és a kiadó minden szempontból átgondolták és ellenőrizték. Alkalmazásuk során esetlegesen felmerülő személyi, anyagi vagy egyéb károkért a szerzők és a kiadó felelősséget nem vállal.

ISBN 963 00 8012 5

Kiadó: Fresenius Kabi Hungary Kft.

Nyomdai előkészítés: MEDI-DRAW Bt., Szekszárd

Nyomda: Reproflex Kft., Pécs

Hatékony kezeléséhez ajánlja a:



Fresenius Kabi Hungary Kft.
1036 Budapest, Lajos u. 48-66.
E-mail: info@fresenius-kabi.hu

Tartalomjegyzék:

	oldal
Orvosi tanácsok dializált betegeknek (Dr. Zakar Gábor).....	1
Dializált betegek étrendje (Papp Rita).....	32
Egyhetes mintaétrend művesekezelt betegek számára (Papp Rita).....	46
Receptek I. (Papp Rita).....	54
Egyhetes mintaétrend-javaslat hasi dializált betegek számára (Bana Ágnes).....	105
Receptek II. (Bana Ágnes).....	113
Tápanyagtáblázat.....	128
Táplálalékok káliumtartalma csökkenő sorrendben.....	136
Táplálalékok foszfortartalma csökkenő sorrendben.....	144
Mértékegység-tömegtáblázat.....	152

Orvosi tanácsok dializált betegeknek

Bevezető

Kedves Dializált Betegünk!

Ez a könyv Önhöz szól, aki most talán éppen egy dialízisközpontban tölti a művesekezelés kényszerű pihenőjének óráit, otthoni hasi oldatcseréjével van elfoglalva, vagy éppen egy hasi dialízisautomatára kapcsolva, elalvás előtti olvasmányt keres. Bárhol legyen is, vegye kézbe könyvünket: a benne található ismeretek, tanácsok és a gyakorlatban hasznosítható étrendek jó anyagcsere-állapotához és közérzetéhez nélkülözhetetlenek. Hogy ezt eddig nem hallotta? Vagy hallotta, de elengedte a füle mellett? Kár volt. Kétségtelen tény: a dializált betegek kellő táplálkozása a kezeléssel azonos fontosságú. Hogy miért? Választ kaphat rá, ha veszi a fáradságot, s elolvassa az alábbi képzeletbeli párbeszédet, amely folyhatna Önnel vagy bármelyik dializált betegársával.

Nem szorul bizonyításra, hogy az urémiás beteg létezésének feltétele a művesekezelés, a technikailag kifogástalan dialízis, melynek feltétele a kezelőszemélyzet tudása. A kezelés célja azonban nem pusztán a létezés, hanem az értelmes, jó közérzettel megélt élet. Ennek feltétele pedig – a tapasztalatok szerint – már nem csupán a dialízis, hanem a jó táplálkozás, melynek feltétele az Ön (a betegek) tudatos együttműködése. Ugye furcsának tartaná, ha az Önt kezelő dializáló nővér ta-

lálomra állítaná be a vérpumpa fordulatot, nem tudná, mennyi heparint adjon, vagy a technikus pontos laborkontrollok nélkül, csupán megbecsülné a dializáló folyadék szükséges sótartalmát? Természetesnek tartja viszont, hogy nem tudja (nem figyeli), mennyi káliumot és foszfort fogyaszt naponta, vagy hogy elegendő-e étrendjének energia- és fehérjetartalma, mondván: Ön nem szakember, nem dietetikus. Ez igaz, de akkor ki tegye ezt nap mint nap Ön helyett? A baj az, hogy sokan ezzel a kiindulással az esélyt is feladják, hogy a táplálkozás oldaláról anyagcseréjüket kézbe tartásuk.

Miért kell nekem erőlködnöm a táplálkozással, az ételek válogatásával: nincs nekem elég bajom? Eszem én eleget abból, amit találok, ami jólesik, aztán legyen az orvos meg a nővér feladata, hogy „levegyék rólam”.

Ugye, ismerős gondolatok? S egyben rendkívül kártékonyak. Miért?

A vesék és a táplálkozás

Kevesen tudják, hogy a dialízis előtti évek során, a „vesefunkció” romlásának idején nem csupán a vér salakanyag szintjei emelkednek, hanem kórossá válik az életfontos tápanyagok (fehérjék, zsírok, cukrok) hasznosítása, feldolgozása és az ásványi anyagok szintjének (nátrium, kálium, foszfor) szabályozása, kiválasztása is. A dialízist közvetlenül megelőző időszakban (hónapokban, évben) csökken az étvágy, felmérések szerint csökken a tápanyagok – elsősorban a fehérjék és az energia

(köznapi nyelven a „kalóriák”) – bevitele. Mindez oda vezet, hogy a dialízis kezdetére gyakran az ásványianyagcsere súlyos zavarai alakulnak ki (vizenyők, magas foszfor- és káliumszintek), a betegek jelentős hányada – felmérések szerint több, mint fele – alultáplálttá válik. Lehet, hogy Ön is az, vagy az volt. Miből lehet ezt tudni?

A tápláltsági állapot fogalma és néhány egyszerű jellemzője

A köznapi életben a tápláltságot a testmagassághoz viszonyított testtömeggel (testsúllyal) szoktuk jellemezni. Átlagos, még elfogadható a tápláltság, ha testtömegünk annyi kilogramm, ahány centiméterrel testmagasságunk a százat meghaladja. A testmagasság és testtömeg közötti viszony képlettel is kifejezhető, a kilogrammban mért testtömeget osztják a méterben mért testmagasság négyzetével (a testmagasság önmagával szorzott értékével), ez az ún. BMI-érték. Normál tartománya 20-25 közötti, 20 alatti érték alultápláltságot, 30 körüli érték egyértelmű elhízást jelent. Ezt Ön is egyszerűen kiszámíthatja: ha testmagassága pl. 170 cm és súlya 66 kg, akkor BMI értéke 22,83 (66 osztva $1,7 \times 1,7$ -tel).

A tápláltságot a veseelégtelenség bonyolult viszonyai között ilyen egyszerű mérési adatokkal nem mindig lehet jellemezni. Segítségül hívjuk a zsír- és az izomtömeg becslésére alkalmas más – itt nem részletezendő – testtájméréseket (bőrredő- és körfogatmérés), valamint a fehérje- és zsíryanycserét jellemző egyes vérértékeket. Utóbbiak közül leggyakrabban használt a

vérszérum albumin nevű fehérjeszintjének mérése, laboratóriumi rövidítéssel se-albumin (szérumalbumin). A jó tápláltságot a 40 gramm/liter feletti érték jelzi, 35-ig még elfogadható, 35 alatt mérsékelt, 30 alatt súlyos alultápláltságot jelez. Ön vajon tudja-e, mennyi a szérumalbuminszintje? Ha 35 alatti, akkor tanácsos étrendjét a dietetikussal ellenőriztetni, s szükség szerint táplálkozását módosítani, kiegészíteni.

Miért, mondja Ön, hiszen nincs semmi panaszom, és a súlyom alig két kilóval marad el a kívánatostól?!

A tápláltság és a dializált betegek halálozási kockázata

A szérumalbumin a tápláltságot a testtömeg-testmagasság összefüggésnél érzékenyebben jellemzi, s értékéből fontos távlati következtetések vonhatók le a dializált betegek sorsára, halálozási kockázatára vonatkozóan. Több ezer dializált beteg adatainak elemzéséből megállapították, hogy minél alacsonyabb a szérumalbuminszint, annál nagyobb a halálozási kockázat, és viszont: javuló se-albuminszintek kedvezőbb életkilátást jelentenek. A 30 alatti se-albuminszint a normálhoz képest 1,66-szoros, a 25 alatti se-albuminérték pedig több, mint kétszeres halálozási kockázatot jelent.

Fontos megjegyezni, hogy ezek a – nagyszámú beteg adatainak átlagából származó – következtetések valószínűségeket jelentenek. Ha tehát Önnek 30-as szérumalbumin-értéke van (és ezen nem változtat), sajnos 66%-kal nagyobb az esélye arra, hogy öt év alatt valamilyen, az életet fenyegető állapota ala-

kuljon ki, mint a 40 feletti se-albuminnal rendelkező beteg-társaknak, ugyanakkor 40% esélye van arra is, hogy ilyen nem következik be. Az Ön mérsékelt testtömegeltérése sem biztosíték azonban arra, hogy szérumalbuminszintje a normál tartományban van: korábbi elégtelen táplálkozása miatt csökkent lehet.

Hát ez elgondolkodtató. Amit meg az esélyekről mondott, egyenesen riasztó. Talán mégis foglalkozni kellene azzal az albuminszinttel? De mi köze egy vérfehérjeszintnek a halálához?

A tápláltság, a szervezet védőrendszere és az érlelmeszesedés

A már említett se-albuminnal alultápláltak talált beteg-társak szervezetében mélyreható változások történnek, köznapián azt mondhatnánk: romlik az ellenálló képességük. Csökken sejteik, szöveteik élet- és működőképessége. Miben nyilvánul ez meg? Könnyebben kapnak pl. fertőzést, a kialakult fertőzések (tüdőgyulladás, dialíziskanülök gyulladása) nehezebben gyógyulnak, hajlamosak a kiterjedésre. A szívizom csökkent működése szívelégtelenségre hajlamosít, az erek falának anyagcsereszavara – egyebekkel társulva fokozza – az érlelmeszesedést, az agyvérzés, szívinfarktus kialakulásának lehetőségét. Mindegyik együttesen jelenti a halálkockázat növekedését, s ez gyógyszeresen nem, csak a táplálkozással befolyásolható.

Ez elég lehangoló kép – mondhatja Ön – de mit kell akkor tennem, ha a dialízis mellett a vérfehérjeszintem alacsony? Egyek sok fehérjét? S egyáltalán: miben van fehérje, mi a sok, mi a kevés?

A táplálékok fehérjetartalma. A testtömeg és a fehérjebevitel összefüggése

A fehérjék minden élőlény (állat, növény) szervezetében – így a belőlük származó táplálékokban is – megtalálhatók. Állati fehérjét tartalmaznak a húсок, a tej és a tejtermékek, a tojás és készítményei, növényi fehérjét a liszt, a kenyér- és tésztafélék, a növényi magvak, a nyersen vagy főzeléknek elkészített zöldségfélék. Az ételek fehérjetartalma pontosan ismert, táblázatokban ezt a különböző tápanyagok, ételek 10 dekagrammjára (=100 gramm) szokták megadni.

A szervezet fehérjeigénye sok mindentől függ: 70 kg-os egészséges és nem elhízott felnőttnek naponta átlagosan 56 gramm fehérjét kell fogyasztania. Nagyobb testtömegű egyénnek több, kisebb súlyúnak kevesebb fehérjére van szüksége, a napi fehérjeigényt tehát a normalizált testtömeg kilogrammjára vonatkoztatva lehet a különböző állapotokban meghatározni. Az átlagos fehérjetáplálkozás követelménye a WHO (Egészségügyi Világszervezet) adatai szerint napi 0,8 gramm/normál testtömegkilogramm. Ha tehát az Ön testtömege 70 kg, de testmagassága csak 150 cm, akkor a számítható normalizált testtömege (a korábban mondottak szerint a testmagasságból becsülve) kevesebb, legfeljebb 50 kg, s az ennek arányában számított fehérjeigénye csupán 40 gramm naponta!

Jó, mondja Ön, de miért baj az, ha a szükségesnél több fehérjét fogyasztok? Biztosan több épül be a szervezetembe, és erősebb leszek! Egyáltalán: ki találta ki, hogy a 0,8 gramm a szükséges érték? Hátha több?!

A fehérjék sorsa, karbamidképződés és a vesék terhelése

A szervezet a táplálékkal bejutó fehérjéket építőköveikre (ún. aminosavakra) bontja, s azok pontosan a szükségletnek megfelelően szívódnak fel, és hasznosulnak a lebontott, elpusztult anyagokat, szöveteket újító folyamatokban. A mindenkori fehérjeigényt ezeknek a lebontó/felépítő folyamatoknak az egyensúlya határozza meg nagyon pontosan. Ez meg is mérhető, így jutottak a táplálkozástannal foglalkozó szakemberek a napi 0,8 gramm/testtömegkilogramm szükséglet értékéhez.

A fel nem használt fehérjék elemei (aminosavak) egy ideig a vérben keringenek, terhelik a vesék szűrőit, majd kiválasztódnak. A szervezetben lebomló (a bevitellel általában arányos mennyiségű) fehérjékből pedig a májban karbamid képződik, amit szintén a vesék választanak ki. Ez a szó bizonyára ismerős Önnek is, hiszen a karbamid a dialízis hatását jellemző, havonta mért egyik fontos salakanyag, jelölése „CN” vagy „KN”. A karbamid képződése általában a táplálkozással bevitt fehérjékkel arányos, mértékéből ezért a dializált beteg fehérjetáplálására is lehet következtetni. Erről még lesz szó.

Nagymértékű tartós fehérjefogyasztás (pl. napi 2 gramm/testtömegkg a testépítőknél) a veséket túlhajszolja, súlyos heveny vesekárosodást is okozhat. Az elégtelenül működő, idülten beteg veséket már az átlagos fehérjebevitel is megterheli, ezért javasolja az orvos ilyenkor a vesék kíméletére a fehérjeszegény étrendet. Ez 0,6 gramm/testtömegkg, vagy még ennél is kevesebb napi fehérjebevitelt ír elő. Téves tehát az az elképzelés, hogy a többletfehérje hasznosul, sőt vesebetegeknél káros is lehet.

Ez igen tanulságos, mondja Ön, de beszéljünk rólam: én dializált vagyok, nagyon rosszak a vesém, alig egy liter vizeletem van, akkor most ne egyek fehérjét?

A hemodializált betegek fehérjeigénye, a dialízis hatása

Fehérjére természetesen még a vizelettel (vesével) egyáltalán nem rendelkező művesekezelt betegeknek is szüksége van, hiszen a szervezet fehérjebontó folyamatai változatlanul működnek. A képződő salakanyagok a vizelet mellett a dialízissel távoznak a szervezetből. Az étrendi előírás célja, hogy a vizelettel és dialízissel távozó fehérjebontási termékek arányában biztosítsa a bevitelt. Az Ön napi egy liter vizelete sem lebecsülendő, nem is annyira a térfogat, hanem a benne ürülő fehérjetermészetű bomlástermékek, mérhetően éppen a karbamid miatt. A dialízis szintén pontosan mérhető karbamidmennyiségeket távolít el, a széklettel és más úton vesztett fehérje mennyisége elhanyagolható. A vizelettel és dialízissel eltávo-

lított karbamidból pontosan vissza tudjuk számolni, mennyi fehérje lebontásából származott, pótlására legalább ennyit el kell fogyasztani. Ez a mennyiség átlagosan naponta legfeljebb 0,6 gramm/normál testtömegkg bevitelt tenne lehetővé.

Hát ennél én biztosan többet fogyasztok, mondja Ön – és valószínűleg igaza van – akkor most megint ártok magamnak?

Nem, sőt! A hemodialízis ugyanis nem csupán a salakanyagok egy részét vonja ki: eltávolítja a felszívódott fehérjék és építőkövek (az aminosavak) egy részét is, másrészt pedig a vér egyes elemeivel kölcsönhatásba lépve fokozza a művesekezelt betegek fehérjebontását. A két hatás együttesen a művesekezelt betegek napi fehérjeigényét 0,4-0,6 gramm/testtömegkg-mal növeli. A karbamid eltávolításból számított 0,6 g-os igénnyel együtt ez 1,0-1,2 gramm/testtömegkg fehérjeigény – ez a hemodializált betegek napi fehérjeigénye. Ha megnézi, minden vesediétával foglalkozó könyvben ezt az értéket találja.

Hát ez szép – mondja Ön – kiderül, hogy a dialízis árt is, s ráadásul ezt nekem kell „kitáplálkoynom”. De mi van, ha ennél kevesebb fehérjét eszem naponta? S egyáltalán: honnan tudom, hogy mennyi fehérjét fogyasztottam?

A fehérje- és energiafogyasztás mérése, az elégtelen táplálkozás

A végéről kezdjük: a táplálkozással bevitt fehérjemennyiség kiszámítható, ha legalább három napon át pontosan feljegyzi: mit és mennyit fogyasztott. Ezt nevezzük diétás naplónak. Elemzése a dietetikus feladata, aki a számított értékek alapján étkezési tanácsot is ad Önnek. Az Ön feladata csupán az, hogy a dietetikus tanácsai szerint igyekezzon táplálékainak mennyiségét minél pontosabban mérni. A fáradtságosan elkészített feljegyzésből ugyanis még egy fontos információ származhat: az elfogyasztott energia (köznapi nyelven kalória) mennyisége. A fehérjék ugyanis nem hasznosulnak (nem épülnek be) kellően, ha elégtelen az energiabevitel. A energiát a szénhidrátok és zsírok biztosítják, róluk még lesz szó.

A jól vezetett háromnapos diétás naplóból tehát kiszámítható, megfelelt-e fehérjefogyasztása az előírtnak. Az érték más módon, a dialízissal és vizelettel eltávolított karbamidmennyiségből is számítható, ellenőrizhető – a két módszert egybevetve lehet a fehérjebevitelt megítélni. Több felmérés szerint a hemodializált betegeknek legalább fele nem fogyasztja el a szükséges – napi 1-1,2 gramm/normál testtömegkg – fehérjemennyiséget. Reméljük, Ön nem tartozik közéjük. Mert – első kérdésére válaszolva – mi van, ha nem fogyasztja el a kellő mennyiséget? Akkor ún. fehérjeenergia alultápláltság alakul ki, csökkenő szérumalbuminszinttel, a már említett szövödmények veszélyével, csökkenő túlélési esélyekkel. Az elégtelen fehérjebevitel ugyanis a tapasztalatok szerint az elégtelen energia-

bevittel „kézenfogva jár”, a kettő együtt felelős az említett szomorú statisztikai adatokért.

A fehérjeügyet már kezdem érteni, de mintha azt hallottam volna, hogy a fehérjékben sok foszfor van, attól meg nagyon tiltanak bennünket. Hogyan egyeztethető össze a bőséges fehérjefogyasztás a csökkentett foszforbevittel?

A fehérje- és a foszfátbevitel kapcsolata, a foszfátkorlátozás értelme

Nagyon érzékeny pontot érintett. A megfelelő fehérjefogyasztás melletti mérsékelt foszforbevitel a dializált betegek étkezésének egyik legnehezebb kérdése. Valóban, minden fehérjetartalmú táplálékban van foszfor, egyikben több, másikban kevesebb. A táplálékokban a foszforvegyületek ún. foszfátok formájában találhatóak, belőlük a szervezetben szabadul fel a foszfor.

Foszforban gazdag ételek azok, amelyek 10 dkg-ban több, mint 500 mg foszfort tartalmaznak. Ilyenek egyes sajtfeleségek (nem mind!), a kakaó, a mák, az élesztő (sokan „hízlalónak” fogyasztották régen), de veszélyes lehet a Nescafé, a Coca-Cola (növényi magból készül!) és a napraforgó, a dió és a nassolásra alkalmas mandula is (hatalmas sótartalmáról nem is szólva). A napi maximálisan megengedett 800 milligrammos (0,8 grammos) bevitel kellő odafigyeléssel és az említett tápanyagok kerülésével betartható. Arról, hogy ez könnyű lenne, nincs szó, de betegtársaktól tudjuk, hogy – mint minden táplálkozási for-

ma – tudatosan kialakítható. A foszfor felszívódását gátolja a kalciumkarbonát foszfátkötő tablettá, óvja szervezetet a foszfor felhalmozódásától, ezért kell rendszeresen és az előírt adagban szedni, használata azonban nem mentesít a diéta betartása alól.

Jó ezt eddig értem, de miért kell annyira korlátozni a foszforbevitelt? Mérgező talán?

Hát közvetlenül nem, de ha a szóhasználatnál maradunk: hosszú távon annál inkább. A vesék foszforkiválasztása már a veseelégtelenség korai szakában (amikor még alig van salakszint-emelkedés) jelentősen csökken, később pedig – a dialízis időszakában – csaknem megszűnik. A táplálékból szervezetbe kerülő foszfor nem tud kiürülni, emelkedik a vér foszforszintje, – ez pedig más tényezőkkel együtt – súlyos csontanyagcsere-zavarokat, testszerte (az erekben, szívben is) meszesedéseket, ún. urémiás csontbetegséget okoz. A dialízis a korlátlan bevittel nem tud lépést tartani – a 800 mg-os korlátozás a napi foszforbevitelnek azt a felső határát jelzi, amely dialízissel és a foszfátkötő gyógyszerekkel a felhalmozás veszélye nélkül még éppen uralható. A kialakult csontbetegség és meszesedések az életkilátásokat (túlélést) éppúgy kedvezőtlenül érintik, mint a szérumalbumin csökkenése.

Amit mond, az sajnos nagyon világos, de lassan kezdek félni, ha egy darab sajtot a kezembe veszek. A fehérjeügyet ezzel együtt már értem, diétás naplót még nem vezettem, de ha kéri, igyekszem pontos lenni. Ezekről a kalóriákról beszéljünk már egy kicsit: az ember mindenütt azt hallja, hogy túltápláltak vagyunk, fogyózzunk, a dializáltak meg nem esznek?

A dializált betegek energiaigénye

Szakszóval energiának nevezzük azt, ami a tápanyagokban a szervezet „égetési” folyamataihoz az utánpótlást szolgáltatja. Az egyik ilyen energiaforrást a szénhidrátok (ún. natív vagy direkt cukrok, mint pl. a kristálycukor és készítményei, és kötött formában levő cukrok, ilyen a növények és gyümölcsök cukortartalma) jelentik, a másik forrást az állati és növényi eredetű zsírok. Utóbbiak előnyben részesítendőek, mivel az érlelmeszesedést nem segítik elő. Nem dializált, nem vesebeteg egyének napi energiaigénye a felhasználás, a testi munka mértékétől függ. Az energia mértékegysége a kalória (cal) és ennek ezerszerese, a kilokalória (kcal). Újabban a joule (zsúl) is használatos, az egyszerűség kedvéért mi maradunk a kalóriánál. Könnyű fizikai terhelés (ülőmunka, háztartás, szabadidős programok) mellett átlagos egyének napi energiaigénye 25-30 kcal/normál testtömegkg. Elhízottaknak a súlycsökkentés, a normalizált testtömeg megközelítése érdekében ennél tartósan kevesebbet (15-20 kcal/testtömegkg) kell fogyasztaniuk.

A dializált betegek energiaigénye az anyagcserefolyamatok itt nem részletezendő sajátosságai miatt magas: normalizált testtömeg-kilogrammonként 35-40 kcal-t kellene fogyasztaniuk. A feltételes mód azt jelzi, hogy a felmérések szerint ez a követelmény kellően tudatos étkezés nélkül általában még kevésbé teljesül, mint a fehérjebeviteli előírás. Ennél kevesebbet kell fogyasztani azoknak, akik elhízva kerültek dialízisre: erre azonban nincs általános szabály, a túlsúlyos dializáltak fogyása csak egyéni előírással, szoros orvosi ellenőrzéssel történhet.

A kérdésre válaszolva: a dializált betegek esznek, csak általában nem eleget. Számos esetben a 60-70 kg-os betegek napi energiabevitel nem éri el az 1500 kcal-t, ami súlyos energiahányt jelent. A hiányzó energiát a szervezet, sajnos, környéktele nélkül pótolja a saját testanyag bontása, égetése révén. Csökkennek a máj tartalékai, fogy a zsírszövet, majd az izomszövet bontására is sor kerül. Előáll az a kép, ami már egy laikus számára is nyilvánvalóan jelzi az elégtelen táplálkozást: a hiányzó zsírszövet miatt elvékonyodott, petyhüdt bőr, az izmok sorvadása miatt elvékonyodott végtagok, ennek megfelelő sovány küllemmel.

A saját testanyag energiahány miatti fokozott bontása további bajokkal is jár: a fokozott bontás növeli a vér salakszintjét, ezzel a dialízis nem tud lépést tartani, a vér besűrűsödik, ez szomjúságot okoz, s az ellenállhatatlan szomjúság miatt a megengedettnél többet ivó beteg a „kilók növekedésétől” félve (dializált betegek tudják, miről van szó) nem mer enni. Ennél rosszabb pedig nem történhet vele. A kör bezárul, önmagát rontó folyamat alakul ki: az addig is elégtelenül táplálkozó beteg a túlzott folyadékfogyasztás miatt nem mer enni.

Hát ezt ismerem, van néhány betegtárs, akinek ilyen gondjai vannak. Állandóan szomjasak. De hogy ez a kalóriák miatt lenne... erre nem gondoltam volna. Állandóan a sószegény étkezésre figyelmeztetnek bennünket. Nem a sózás miatt leszünk szomjasak?

A sózás, a vér sűrűsége és a szomjúság

A szomjúság kínzó érzése az agyalapon lévő kis érzékelő központból indul ki, legfőbb ingere a vér sűrűségének növekedése, bármi okozza is azt. Általában nagyfokú vízvesztés, verejtékezés váltja ki, az érzés a hiány pótlására figyelmeztet. Urémiás betegekben emellett leggyakrabban valóban a sózás (sós ételek, utánsózás) okozza, de kiválthatja a hirtelen, túlzott fehérjebevitel, vagy a saját testanyag fokozott bontása, a karbamid vér-szintjének emelkedése is. „Só” alatt a köznyelvben a konyhasót (nátrium-klorid, NaCl) értjük. Ezt, a tévedések elkerülése érdekében, fontos hangsúlyozni, mert számos más ásványi anyag is só formájában fordul elő, – pl. a kálium, kalcium is, de ezeket nevükkel együtt említjük pl. káliumsó, kalciumsó. Dializált betegek napi konyhasóbevitel a 10 grammot nem haladhatja meg.

Nem vesebetegekben a szomjúság enyhítése nagyon egyszerű: felhajtanak egy-két pohár italt, ami a gyomorból hirtelen felszívódik, a vér ismét normál sűrűségűvé válik, a szomjúság érzése kialszik, a felesleges folyadékmennyiséget pedig a vesék a sóval együtt kiürítik. Nagyon találó a szomjúság szüntetésének köl-

tői szava: szomjat oltani. Mert, ha a szomjúság nem szűnik, akkor akár tűz égne bennünk, olyan heves az ivás utáni vágy. Ez a helyzet a sós ételt fogyasztó, vagy „utánsózó” dializált betegekben is, s a megoldása is ugyanaz: az ivás. A baj csak az, hogy a szomjúság érzését nem egy hirtelen terhelés, hanem a vér tartós besűrűsödése okozza, így a beteget ismételt ivásra sarkallja, a megivott folyadék nem, vagy alig távozik, a vesék nem választják ki, apránként halmozódó „kilóként” a fogyasztott sóval együtt bennmarad, majd a dialízis távolíthatja csak el.

Ezért mondjuk azt dializált betegeinknek – Önnek is–, hogy a szomjúság megelőzésének legjobb módszere a sóbevitel korlátozása, és a kellő mennyiségű energia fogyasztása, a jó táplálkozás. A napi 10 grammos konyhasó-korlátozást a gyakorlatban jól meg lehet közelíteni, ha az ismertén, nagy sótartalmú ételeket (sóval tartósított húsok, húskészítmények, töltelékárúk) és az utánsózást kerüljük (a sószóró lekerül az asztról), üzemi konyhán pedig a közismerten sós leveseket, ételeket elhagyjuk (egyre több helyen van lehetőség a sószegény diétás vagy reformételek fogyasztására is).

Akkor a dialízisek közötti súlynövekedés, a „hízás” kérdésére is ez a megoldás? Egyáltalán: honnan vették azt a szabályt, hogy két kezelés között két kilónál többet nem célszerű felszedni? Sokan panaszkodnak, hogy ezt nem lehet betartani.

A dializált betegek folyadékgyensúlya

A dializált betegek egy részének a kezelés kezdetén még jelentős, napi másfél-két liter körüli vizeletmennyisége van. Ez bőven elegendő ahhoz, hogy a légzéssel és a bőrön át elvesztett folyadékkal együtt a napi bevitellel egyensúlyt tartson. Később a dialízis mellett (részben annak hatására) 4-6 hónap után a vizeletmennyiség csökken. Ha a beteg erre nem figyel, s a bevitt anyag arányában nem csökkenti, a ki nem ürülő só- és folyadék-mennyiség a kezelések közötti súlynövekedés formájában jelenik meg. Valódi (a száraz testtömeg növekedését jelző) hízás is előfordul, de a 2-3 nap alatt 2-3 kg-mal növekvő súly biztosan folyadékfelhalmozásból ered. Legnehezebb helyzetben az anúriás betegek, tehát a vizeletet nem, vagy alig ürítők (napi 1-2 deciliter) vannak: az ő esetükben a légzéssel, verejtéssel, bélnedvvel vesztett napi 6-8 deciliter folyadék mellett a dialízis az egyetlen eltávolítási lehetőség.

Hogy betartható-e a folyadékbeviteli korlátozás ilyen esetekben is? Jól együttműködő dializált betegek ezrei mondják erre az igent. Némi számolással kiderül, hogy az a vizelet nélküli beteg, aki a két dialízis között még éppen elfogadható, 3 kg-os súlynövekedéssel érkezik 2 nap után, annak napi összes folyadékbevitel közel két liter volt az étkezésekkel együtt. Ez pedig nem kevés, nem jelent sanyargatást. Ha emellett szomjas maradt, annak más oka van – gondoljon az előző részben mondottakra.

A fontos üzenet tehát, hogy a dializált betegnek mindig figyelnie kell folyadékgyensúlyára. Akinek van, az hetente leg-

alább egyszer mérje meg napi maradék vizeletét – az annak megfelelő térfogatot, plusz a légzéssel és verejtékkel veszett napi 6-8 decilitert a felhalmozás veszélye nélkül elfogyaszthatja. A rendkívüli veszteséket (pl. hányás, hasmenés) természetesen pótolni kell, de ezek az állapotok már orvosi kezelést igényelnek.

Most, ahogy így visszagondolok, a problémás, sokat ivó, „sok súlyt hozó” betegtársak közül jó pár tényleg igen sovány – hallaniuk kellene, amit az elégtelen kalóriák és szomjúság kapcsolatáról mondott! A sóról jut eszembe, hogy egyik dializált ismerősöm majdnem pórul járt a „nátriumszegény só” fogyasztásával, amiben nátrium tényleg kevés, kálium annál több volt. Miért olyan veszélyes a kálium?

A kálium hatásai, miért kell korlátozni a bevitelt?

A kálium (kémiai jele „K”) minden növényi és állati sejt belsejében, így a belőlük készült táplálékokban is megtalálható. Pontos szabályozott vérszintje az idegek, izmok zavartalan működéséhez fontos. Ép viszonyok között a vesék a káliumot akadálytalanul kiválasztják, felhalmozódni nem tud. Művesekezelt betegekben bevitelét a csekély vizelettel és a dialízissel kiválasztott mennyiség arányában naponta 2 grammra kell korlátozni. Ezt a mennyiséget ismételten, vagy jelentősen túllépve a vér káliumszintje emelkedik, minden megelőző panasz nélkül életveszélyes szívritmuszavarok keletkeznek, akár szívmegállás, hirtelen halál is kialakulhat.

Ezt – tapasztalatom szerint – mintha nem minden dializált beteg hinné el, jó néhányan mondják, hogy „ők megérik”, ha magas a káliumszintjük, s akkor káliumkötő gyantát vesznek be. Mi erről a véleménye?

Valóban vannak olyan tünetek (pl. száj-, arc-, karzsibbadás, nagyfokú gyengeség), melyek egyes esetekben a magas káliumszinthez társulnak. Azoknak, akik ezt Önnek elmondhatták, szerencsésük volt. Azokról, akiknek nem, sajnos csak a hirtelen otthoni rosszulléthez már esetleg késve érkező mentősök, vagy jobb esetben az intenzív osztályok dolgozói beszélhetnének, velük azonban nem találkozok. A magas káliumszint okozta hirtelen halál olyan kockázat, melyet semmi szín alatt nem szabad lebecsülni. A káliumkötő gyanta bevétele az említett tünetek idején már elkéssett lehet, bár a kockázatot csökkentheti. Nem ez a megoldás – nem szabad, hogy az életveszélyes káliumszint kialakuljon, ennek feltétele pedig a minden szempontból helyes táplálkozás. A tapasztalatok szerint a káliummal azoknak vannak problémáik, akik étkezése más tekintetben is hibás, s megfordítva: a fehérje, energia és foszfor tekintetében helyesen táplálkozók között gyakorlatilag nem fordul elő „káliumprobléma”.

Van egy ismerősöm, aki otthon kezeli magát, hasi dialízise van. Neki alacsony káliumértékei vannak, sőt káliumtablettát kell szednie. Hogyan lehet ez?

A maradék veseműködés és a kálium kiválasztása, a víz-hajtók kérdése

A vesék salakanyag-kiválasztó és szabályozó szerepének jelentős csökkenése mellett a víz- és káliumkiválasztás egyes esetekben tartósan, a dialízisigény idején is megmaradhat. Főként jellemző ez a hasi dialízisre, amely mellett a maradék veseműködés közismerten jól és hosszú ideig megtartott marad. Ismerősének ezzel együtt valószínűleg olyan vesebetegsége van, mely a vesék kóros káliumürítésével járt, ezért szorul pótlásra a dialízis mellett. Nem gyakori, egyedi esetről van tehát szó, mely az étkezést a kálium tekintetében megkönnyíti.

Vannak betegtársaim, akik víz-hajtót szednek, több a vizeletük. Javul ezzel a veseműködésük?

A maradék veseműködést a betegek általában – tévesen – a vizelet térfogatával szokták azonosítani. Sajnos nem így van: a víz ürítését fokozó gyógyszer (gyakorlatilag a furosemidről van szó) a salakanyagok ürítését nem növeli. Használata az élet könnyítése, a folyadékkorlátozás könnyebb betartása érdekében akkor lehet indokolt, ha a víz-hajtó nélküli naphoz képest a napi vizeletmennyiséget legalább 3-5 deciliterrel növeli. Ezt hét végén bárki lemérheti magának. A furosemid tartós, nagy adagú használata egyébként a veséket és a hallást is károsíthatja.

Említette a hasi dialízis mellett tartósan megmaradó saját veseműködést. Változtat ez a hasi kezeltek diétáján? Egyáltalán: van eltérés a művesekezeltekhez képest?

Az otthoni hasi dializáltak (CAPD) és a művesekezeltek diétájának különbségei

Az otthoni hasi dialízis végeredményben ugyanazt a szerepet tölti be, mint a központokban végzett hemodialízis: vizet, sókat és a vese által ki nem választott fehérjeeredetű mérgeanyagokat távoztat el, csökkenti a szervezet savanyodását. Az alaphelyzet tehát azonos, ezért a diéta elvei is azonosak. Nem igaz tehát az a közkeletű (sajnos egyes könyvekben is szereplő) vélemény, miszerint a CAPD-kezelést végző betegek „szabadabban étkezhetnek”.

Hogyan lehet ez, hiszen úgy tudom, a méregtelenítés ebben az esetben folyamatos, miért nem lehet többet enni?

A CAPD-kezelés során a hasüregben valóban a nap 24 órájában van oldat, folyik a méregtelenítés, üteme azonban lassú, a heti átlagban eltávolított salakanyag-mennyiség nem több, mint a művesekezeléssel elért méregtelenítés során. Főként vonatkozik ez a konyhasó, a kálium és foszfor kiválasztására. Ezekkel a CAPD-s betegnek is ugyanúgy kell spórolnia, mint a művesekezelteknek. Különbség a napi fehérjefogyasztás előírásában van: a CAPD-s betegnek 1,4 gramm/norm.tskg fehérjét kell fogyasztania. Ezzel pótolja a hasi dializáló oldattal naponta veszített 15-20 gramm fehérjét. De gondolja csak meg: több fehérjét fogyasztani ugyanolyan foszforkorlátozás – mellett ez most szabadabb étkezés, vagy a feladat nehezítése? Szerintem inkább az utóbbi, hiszen a fehérjék kivétel nélkül foszfort is tartalmaznak. Hát ennyit a tévhitekről.

De a kalóriabevitel csak könnyebb a CAPD-n, nem? A kezelésre használt sóoldat elég sok cukrot tartalmaz. Nem káros ez? S mi a helyzet a CAPD-s cukorbetegekkel?

A CAPD-oldat valóban tartalmaz cukrot (szőlőcukor koncentrált oldata), ezzel végzi a folyadékfelvonást. Átlagos körülmények között a hasüregben levő oldatból napi 100-200 gramm glükóz szívódik fel, mely 4-800 kilokalóriát jelent, ez valóban nyereség, bizonyos mértékig terheli az anyagcserét. Nem olyan mértékben azonban, hogy emiatt a nem cukorbeteg CAPD-s étrendjében a cukrot korlátozni kellene. Sajnos néha még a CAPD-oldat cukortartalmával együtt sem éri el a betegek energiabevitele a kívánatosat. Így a CAPD-oldat cukortartalma étrendi különbséget nem jelent.

Ami a CAPD-t végző cukorbetegeket illeti, ők folytatják korábban megkezdett diabéteszes diétájukat, kiegészítve a dializált állapot követelte előírásokkal és korlátozásokkal, melyekben nincs különbség cukorbeteg és nem cukorbeteg között. A hasi oldat glükóztartalmát természetesen figyelembe kell venniük az étrendben, az inzulinadag növelését ez általában nem teszi szükségessé. Előny viszont számukra, hogy az inzulint a CAPD-zsákokba fecskendezve hasi felszívódással adagolhatják: ezzel egyrészt mentesülnek a tűszúrásoktól, másrészt az inzulin természetesebb úton kerül a szervezetbe, anyagcseréjük javulhat.

Elég messzire kalandoztunk a dializált betegek táplálkozása kapcsán, sok hasznos dolgot hallottam dióhéjban, most aztán egy sor dolognak utána kell néznem.

Így igaz, a felsoroltak csak vázlatát jelentik annak, amit a dializált betegeknek a gyakorlatban, a tápanyagtáblázat, a dietetikus és – nem utolsósorban – családjuk segítségével meg kell valósítaniuk. Ehhez kívánnak további segítséget nyújtani könyvünk receptjei és gyakorlati dietetikai tanácsai. Használják sikerrel!

Az ép vesék működése

A vesék legalább olyan fontosak szervezetünkben, mint a szív vagy a tüdők. Közismert fő feladatuk a salakanyagok eltávolítása, bár – amint azt később majd látjuk – fontos szerepük a vérnyomás szabályozása és a vérképzés serkentése is.

Veséinknek három életfontos működése is van.

1. Szabályozzák a vízforgalmat.

Szervezetünknek a zavartalan működéshez megfelelő folyadékmenyiséget kell tartalmaznia. A vesék egyik fontos feladata, hogy kellő vízmennyiséget távolítsanak el, vagy szükség szerint tartsanak vissza, s ezáltal egyensúlyban tartásuk a vízforgalmat. Szervezetünk így nem száradhat ki, de vizenyők sem keletkeznek.

2. Salakanyagokat távolítanak el.

Testünkben, testfolyadékainkban számos anyag található, melyek szintjét az életműködések zavartalansága érdekében pontosan szabályozni kell. Ilyenek pl. a táplálékból származó ásvá-

nyi anyagok közül a nátrium, a kálium, valamint a kalcium és a foszfor. A nátrium és kálium megfelelő szintje a zavartalan életműködésekhez elengedhetetlen, ennek fenntartásában játszik fontos szerepet a vese kiválasztó működése. Hasonlóan vesznek részt a vesék a csontokat felépítő kalcium és foszfor anyagcseréjének szabályozásában is.

A vesék feladata a szervezetből az életműködések, égési folyamatok során keletkező salakanyagok, mint pl. a karbamid és a kreatinin eltávolítása is. Karbamid és más, ún. nitrogéntartalmú salakanyagok keletkeznek a táplálékkal bevitt és a saját testanyagunkból származó fehérjék lebontásakor. A kreatinin az izmok lebontásának végterméke. Ha a veseműködés (a salakanyag szűrése) csökken, a kreatinin vérszintje egy ideig még nem változik, majd a veseműködés kb. felének elvesztése után vérszintje a szűrőfelület további vesztésének arányában emelkedni kezd.

3. Hormonokat termelnek

Az ép vesék a kiválasztás mellett fontos belső hírvivő, szabályozó anyagokat, ún. hormonokat termelnek. Ezek a hormonok a véráramba kerülve életfontos működéseket szabályoznak. A renin nevű anyag pl. emeli a vérnyomást, egy másik – az EPO – serkenti a vérképzést, a harmadik – az aktív D-vitamin – elősegíti a csontképzést, a kalciumsó bélben történő felszívódását. A vesék fokozatos pusztulásával ezek a működések is fokozatosan megszűnnek, súlyos vérszegénység, csontanyagcserezavar és magas vérnyomás lép fel. A hiányzó hormonmű-

ködéseket dialízissel, művesekezeléssel pótolni nem lehet, ezért Önnek kell alkalmazkodnia a kialakult állapothoz. Megfelelő diétával (melyről később még szólunk) és a hiányzó hormonok gyógyszeres pótlásával a vérképzés, a csontanyagcsere és a vérnyomás szabályozása is javítható.

Dialíziskezelés

Dialíziskezelésre van szükség, ha a vesék kiválasztó működése egy nemzetközi tapasztalatok alapján megállapított határérték alá csökken. Ha dialízist ilyenkor nem kezdenek, néhány hónap alatt súlyos, életveszélyes állapot alakulhat ki, ezt nem szabad megvárni.

A veseelégtelenség kezdetén hosszú évekig csak diétás és gyógyszeres kezelésre van szükség. Ha Ön a kapott diétás tanácsokat betartja, gyógyszereit rendszeresen szedi, megkímélt veséi olyan tartalékokkal rendelkeznek, hogy még nagyon hosszú ideig nem szorul a szervezet művi méregtelenítésre. Ha azonban a vesék működő állományának több, mint 90%-a elpusztul, a salakanyag-felhalmozódás diétás és gyógyszeres kezelés mellett is kritikus mértékűvé válik. Külső segítség nélkül ekkor egészen biztosan – a korábban már felsorolt – súlyos urémiás tünetek alakulnak ki. Amint említettük, ezt már nem szabad megvárni. A vese elégtelen méregtelenítő működését ekkor kell művi méregtelenítéssel, dialízissel kiegészíteni. Az állapot végleges megoldását a veseátültetés jelentheti.

A dialízis a művi méregtelenítés eszköze, csupán kezelési eljárás. Nem gyógyítja meg a vesebetegséget, nem állítja helyre a vesék működését. Ha egyszer a krónikus dialízis elkezdődött, arra mind-addig szükség van, míg esetleg veseátültetésre sor nem kerül. A dialízis tehát életfenntartó kezelési eljárás. Fontos már most megjegyezni, hogy a dialízis csak az élet lehetőségét teremti meg, azt együttműködésével, értő magatartásával csak Ön tudja tartalommal megtölteni.

Hemodialízis

A hemodialízis szó jelentése „vértisztítás”. Ténylegesen ez is történik az eljárás során. Megfelelő készülék segítségével folyamatosan vért vesznek a szervezetből, majd azt egy mesterséges szűrőn átáramoltatva (pumpálva) a szervezetbe visszajuttatják. A testen kívüli szűrő másik oldalán tiszta, a vér összetételének megfelelő sókat tartalmazó, felmelegített vizes oldatot áramoltat a gép, ide szűrődnek át a szervezet salakanyagai. Mivel a tisztító hatású sóoldat gyorsan kering, hamar elmosa az átlépő salakanyagokat, így azokból viszonylag rövid idő (4-5 óra) alatt elegendő mennyiség távozik el, kellő hatásfokú méregtelenítés történik.

A kezelést végző, a testen kívüli rendszerben vért és tisztító oldatot keringtető készüléket művesekészüléknek nevezik. Tudnunk kell azonban, hogy szó sincs a természetes veseműködés maradéktalan pótlásáról, csupán néhány salakanyag szűrésére és a víz eltávolítására képes ez a bonyolult rendszer.

Az ép vesék egyik fontos feladata a táplálékkal bevitt fölös vízmennyiség kiválasztása. Ez a működés hosszú ideig megtartott marad („van vizelet”), a végstádiumú veseelégtelenségben azonban elégtelenné válik. A felesleges vízmennyiség így csak a dialízissel, s annak során az ultrafiltrációnak (UF) nevezett folyamattal távozhat a szervezetből. Az UF lényege az, hogy a dializátorba kerülő vért nyomás alá helyezzük, s belőle így a vért a nyomáskülönbség révén egyszerűen átpréseljük a dializáló folyadék oldalára. Az eljárás hasonlít egy kicsit a szörpkészítéshez, amikor is a tiszta konyharuhába tett gyümölcsmasszát szorítjuk össze (helyezzük nyomás alá), s így abból a tiszta szörplé el kezd csöpögni. A dialíziskészüléken beállítható, hogy a rendszer éppen akkora nyomással dolgozzon, amennyire az Önben felhalmozódott folyadék eltávolításához szükség van.

Peritoneális dialízis (PD)

A peritoneális vagy hasi dialízis a felhalmozódott salakanyagok és a víz eltávolításának másik módszere. Elve a hemodialízissel azonos, a vér tisztítása azonban nem a testen kívül, hanem a testen belül, a hasüregben történik.

Hogyan működik a peritoneális dialízis?

A hasüreget vékony membrán, a hashártya borítja, ezt latin szóval peritoneumnak nevezzük. Innen származik az eljárás neve: peritoneális dialízis, azaz hashártyán át történő vértisztítás. Hashártya fedi a hasüreg falát és a hasüregben található belső szerveket, beleket is.

A peritoneális dialízis során a hasüreget a dializáló folyadékhoz hasonló, steril, felmelegített sóoldattal (PD-oldat) töltik meg, s ott különböző ideig állni hagyják. A salakanyagokban gazdag vér a hashártya alatti kiterjedt, apró érhálózatban, az ún. peritoneális érmederben folyik. A víz és a salakanyagok innen a dializáló membrán szerepét betöltő hashártyán át, a benttartás ideje alatt jutnak ki a hasúri dializáló folyadékba. Ha a PD-oldat salakanyaggal már kellőképpen telítődött, lebocsátjuk a hasüregből, és a folyamatot megismételjük.

A sókon kívül a peritoneális dializáló oldatok különböző töménységben cukrot tartalmaznak (1,5–2,5–4,25% koncentrációban). Minél töményebb cukoroldattal végezzük a hasi dialízist, annál nagyobb mennyiségű vizet képes eltávolítani, „kiszívni” a hashártya alatti vérből. Egy csere során (mely átlag 2 liter térfogattal történik) a töménységtől függően 3-5 dl vízfelesleg távolítható el. A tömény cukoroldattal történő vízelávolítást ozmotikus eljárásnak nevezzük, szemben a hemodialízisnél a vértérben létrehozott technikai nyomással (ultrafiltráció).

Ahhoz, hogy a dializáló oldatot rendszeresen be lehessen juttatni a hasüregbe, és le is tudjuk bocsátani onnan (vagyis PD-oldatcseréket végezhetünk), speciális csövet, ún. hasi katétert kell a hasfalban rögzíteni. A katétert helyi érzéstelenítésben, kis metszésből, rövid, mintegy fél órás beavatkozással sebész ülteti be. A cső a köldök magasságában jobb- vagy baloldalon lép ki a bőrből, ezt nevezzük „kilépési helynek”.

A hasi katéterek is puha, hajlékony anyagból, ún. szilasztikból

készülnek, hasüregi részük végső, 5-7 cm-es részén a jobb áramlást szolgáló számos kis oldalnyílás található. Beültetés után a hasi katéterek a hasfalban rögzülnek. Ha durva behatás (ütés, húzás, vongálás) nem éri őket, s a kilépési helyet kellően gondozzák, hosszú évekig használhatók, ritkák a fertőzőes szövődmények.

Folyamatos ambuláns peritoneális dialízis (CAPD)

A CAPD kezelés lényege, hogy a hasüregben állandóan (a napi tevékenységek, járkálás közben is) van két liter dializáló oldat, s ezt (naponta általában négyszer) Önnek kell cserélnie. Először a használt, salakanyagokkal telített folyadékot kell a hasüregből lebocsátania, majd be kell folytatnia a friss dializáló oldatot. A 30-45 perces elfoglaltságot jelentő oldatcserék – rugalmasan, az egyéni időbeosztáshoz igazodva – legalább 4, maximum 8 órás időközönként végzendők, pl. reggel, felkelés után, majd valamikor dél körül, késő délután és végül lefekvés előtt. Leghosszabb az éjszakai periódus.

Átlagos esetben a cserék technikája és a kezeléssel kapcsolatos ismeretek kb. 3 hét alatt biztonságosan elsajátíthatók (ezt nevezzük tréningnek), ebből a katéter beültetése körüli időszakban egy hetet kell a kórházban tölteni. A tréninget a PD-kezelést indító központ szervezi, segíti. A kézügyesség, a cserék technikája bemutató PD-rendszeren fejleszhető, a szükséges ismeretekről írásos tájékoztatót kap, haladását CAPD-asszisztens ellenőrzi, s otthon csak akkor kezdi el a kezelést, ha már kellően gyakorlott. A mai otthoni hasi dializáló rendszerek a

betegek igényeihez alkalmazkodók, könnyen kezelhetők, biztonságosak, alkalmazásuk nem igényel különleges körülményeket. A cserék elvégezhetők munkahelyen, autóban, utazási vagy üdülési körülmények között is.

Lényegéből következően a CAPD-kezelés az aktív, független életre vágyó emberek kezelési formája.

Folyamatos ciklikus peritoneális dialízis (CCPD)

Ez a kezelési mód is folyamatos, mivel szintén állandóan van folyadék a hasüregben, azonban a nap bizonyos időszakában – ciklusában – mégis intenzívebb a kezelés. Ezekben az intenzív kezelési ciklusokban az oldatcserék géppel, ún. adagoló PD-automatával (cycler [angol, kiejtése: szájkler]) történnek. A PD-automatát általában a dialízist betanító intézmény bocsátja rendelkezésre, a cseréhez szükséges anyagokat – 3-5 literes zsákokba töltött oldatok és csőrendszer a CAPD-kezeléshez hasonlóan – lakására szállítva kapja meg.

Az ciklikus kezelés során Önnek csak annyi a teendője, hogy este, lefekvés előtt hasi katéterét összeköti a felszerelt adagoló automatával, mely azután az éjszakai 8-10 órás időszakban a programozás szerint végzi az oldatcserét. Reggel, az automatás kezelés végén két liter friss dializáló oldat marad a hasüregben. Ezt csak este kell lebocsátani, amikor az intenzív kezelési ciklus ismét elkezdődik. A CCPD előnye, hogy a napali órákban egyáltalán nem kell az oldatcserékkel foglalkozni,

az éjszakai órákat azonban adagoló automatára kapcsoltn kell tölteni, így a nappali időszakban Ön még függetlenebb lehet. A CCPD-t bizonyos esetekben a hashártya sajátosságai miatt javasoljuk, amikor gyakori, rövid benntartási időkre van szükség. Ideális kezelési mód kisgyermeknek, akik CAPD-t nem tudnak végezni, s a szülőt így nem terheli a nappali oldatcserek szervezése, felügyelete.

Dializált betegek étrendje

A dializált betegek étrendje a választott kezeléstől, a beteg tápláltsági állapotától, a vese vizeletkiválasztó képességétől, a beteg étvágyától és étkezési szokásaitól függ. A peritoneálisan kezelt betegek étrendjével külön fejezetben foglalkozunk, az egyhetes mintaétrend receptjeit is közöljük.

A hemodializált betegek étrendjének összeállításakor elsősorban azt a változást kell figyelembe venni, hogy az étrend fehérjében gazdag. Előfordulhat, hogy a kezelés előtt évekig fehérjeszegény étrendet kellett minden nap összeállítani. Ez a mennyiségi különbség azt jelentheti például, hogy a kezelés előtti, naponta fogyasztható 40 gramm fehérje helyett akár a dupláját, naponta 80 gramm fehérjét is meg lehet enni. Ezt a mennyiségi növekedést nem biztos, hogy egyik napról a másikra sikerül megvalósítani. Mégis törekedni kell arra, hogy a dialíziskezelések közötti étkezésekkel megfelelő mennyiségű energiát és fehérjét juttassunk a szervezetünkbe úgy, hogy a két kezelés közt keletkező súlyfelesleg a megadott határok között maradjon. A megváltoztatott, megnövelt fehérjemennyiséggel együtt sokkal több kálium és foszfor is jut a táplálékkal a szervezetbe. Ahogy ez az orvosi bevezetőben is szerepelt, a szervezetben jelen lévő, a laborvizsgálatok során mérhető kálium és foszfor mennyisége a dializált betegeknél is fontos. Ezek a laborértékek a dialíziskezelés, illetve az étrend hatékonyságát tükrözik.

A dializált betegek étrendjének összeállításakor a következő szempontokat kell figyelembe venni:

- Két kezelés között minél kevesebb folyadék terhelje a szervezetet.
- Az elfogyasztott táplálék biztosítsa a szervezet számára szükséges energiát.
- Változik az elfogyasztott fehérje mennyisége.
- Törekedni kell a táplálékkal elfogyasztott kálium és foszfor mennyiségének csökkentésére.

Két kezelés között minél kevesebb folyadék terhelje a szervezetet

A dializált betegek által fogyasztható folyadék mennyisége több fontos dologtól függ, ezért ezt a mennyiséget az orvos mindeenkivel pontosan közli a kezelőállomáson. A fogyasztható folyadékmennyiség függ például a kezelés jellegétől, a kezeléseketől, a vizelet mennyiségétől.

Általánosan elfogadott alapszabály:

- Ha van vizelet:
a fogyasztható folyadék mennyisége = a 24 óra alatt mért vizelet mennyisége + 500-800 ml (5-8 dl)
- Ha nincs vizelet:
a táplálékkal és a folyadékkal együtt összesen fogyasztható mennyiség 1, maximum 1,5 liter.

Folyadékban gazdag nyersanyagok, ételek:

gyümölcsök, zöldség- és salátafélék, ivólevek, levesek,
tej, tejtermékek, joghurtok, pudingok,
alkoholos italok, üdítők,
fagylaltok, jégkrémek, mártások

Az egyhetes mintaétrend tervezésekor megpróbáltuk figyelembe venni ezt – a nagyon nehezen betartható – kezelési alapszabályt. A leveseket mégsem hagyhattuk ki a mintaétrendből, mivel vannak, akik nagyon szeretik. Javasoljuk, hogy a levesek elkészítésénél kevesebb vízzel öntsék fel az alapanyagokat, ahogy ezt a receptek leírásánál is megadjuk. Figyeljünk oda minden nap a kisétkezésekre megivott tej, tejeskávé vagy tea, az elfogyasztott gyümölcs, a leves, illetve a fenti táblázatban megadott nyersanyagok és ételek mennyiségére.

Ötletek a folyadék mennyiségének csökkentésére:

- ✓ kisebb pohárból igyunk,
- ✓ a füstölt, sós és túl fűszeres ételek fogyasztását kerüljük,
- ✓ savanyúbb gyümölcsöket válasszunk,
- ✓ ha nagyon szomjasak vagyunk, szopogassunk savanyú (nem töltött!) cukorkát, vagy együnk rágógumit.

Az elfogyasztott táplálék biztosítsa a szervezet számára szükséges energiát

Dializált betegek energia- és tápanyagszükségletét az úgynevezett száraz testtömegre adjuk meg. Ez az a testsúly, amelynél a betegek vízenyőmentesek és a vérnyomásuk is megfelelő. Ez az a testsúly, amelyet a kezelések végére ismételten el kell érni. A száraz testsúlyban történő változások a tápláltsági állapot változásait tükrözik. A száraz testsúlyt, amennyiben lehetséges, ugyanazon a mérlegen és ugyanazon körülmények között kell mérni. Erre az aktuális testsúlyra állapítható meg a dializált beteg energiaszükséglete. A tápláltsági állapottól függően a száraz testtömeg minden kilogrammjára 30-40 kilokalória bevitele szükséges. Hetven kilogrammos száraz testtömeget példaként választva a szükséges energiamennyiség lehet:

$70 \times 30 = 2100$ kilokalória,

$70 \times 35 = 2450$ kilokalória, vagy

$70 \times 40 = 2800$ kilokalória.

Az energia mennyiségének emelésével a fehérje mennyisége is nő, és ez együtt jár a táplálékkal elfogyasztott foszfor és kálium mennyiségének növekedésével. A megfelelő energiabevitelt elsősorban a növényi zsiradékok (olaj, margarin) mennyiségének növelésével érhetjük el. A növényi zsiradékok kálium- és foszfortartalma a többi nyersanyaghoz képest minimális, fehérjetartalmukat sem szoktuk számolni. Ha alultápláltság miatt az étrend-összeállítás legfontosabb szempontja az energiapótlás, akkor kenjük meg vastagabban a kenyerünket

margarinnal, együnk olajban pirított kenyeret, vagy készítsünk bundás zsemét, feltétnek süssünk bő olajban sülteket, vagy rántott zöldségféléket.

Energiapótlás

Szénhidrátokkal:

- ⇒ kenyér, pékáru
- ⇒ rizs, burgonya, gabonafélék
- ⇒ cukorka, méz, lekvár

Zsiradékkal:

- ⇒ olaj
- ⇒ margarin

Az összetett szénhidrátokat tartalmazó kenyérben, gabonafélékben is viszonylag magas a kálium- és foszfortartalom, ezért kell az energiapótlás lehetőségeire különösen odafigyelni. A cukorbeteg az egyszerű szénhidrátot tartalmazó cukorral, mézzel nem jutnak energiához, számukra a növényi olajok és az összetett szénhidrátok jelentenek energiaforrást az étrend összeállításakor.

A sertészsír, a szalonna, a töpörtyű és a vaj állati eredetű, telített zsírsavakat tartalmazó élelmiszerek. Energiatartalmuk magas, de éppen telített zsírsavtartalmuk befolyásolhatja kedvezőtlenül a vér koleszterinszintjét, mellyel további megbetegedések lehetőségét idézhetik elő. Sajnos, a veseelégtelenség sok betegnél egyébként is együtt jár a zsíryanycsere zavarával, ezért javasoljuk az állati eredetű zsiradékok mellőzését, de legalábbis csökkentését. Általában a húsokkal, felvágottakkal, tejjel, tejtermékekkel elfogyasztjuk az úgynevezett „rejtett” telített zsiradékokat, ezért a kenyerek megkenéséhez, illetve a főzéshez a növényi eredetű margarin és az olaj használatát tartjuk előnyösnek.

Változik az elfogyasztott fehérje mennyisége

A megszokott, sokszor évekig alkalmazott, fehérjében szegény, általában naponta 40 g fehérjét tartalmazó étrend helyett a dializált beteg száraz testsúlyának minden kilogrammjára számítva 1-1,2 gramm fehérjét ehet naponta. Ha a megtervezett és elfogyasztott étrendben a fehérje mennyisége testtömegkilogrammonként 1 gramm fölé emelkedik, sajnos ezzel párhuzamosan a naponta ajánlott 800 milligramm fölötti lesz az elfogyasztott foszfor mennyisége. Ezért a szakirodalmakban száraz testsúlykilogrammonként naponta javasolt 1,2 gramm fehérje fogyasztása hosszú távon nem valósítható meg a javasolt foszforértékek betartásával. 60 gramm fehérje bevitele általában 800 milligramm foszfor bevitelét is jelenti. A probléma megoldását a hazánkban is megjelenő, jó minőségű foszfát-kötőktől várhatjuk majd.

A szigorúbb, fehérjeszegény étrend kötöttségei után különösen az állati fehérjék mennyiségének növelése nagyon nehéz. Sokan nem szeretik már a húsokat és a felvágottakat. Az alultápláltság elkerülése miatt a dializált betegek számára is fontos a jó minőségű állati fehérje mennyisége. A dialízis-kezelés kezdetekor a megnövelt fehérjemennyiséget tejjel és tejtermékekkel pótolhatjuk. Készítsünk édes, vagy sós túrókrémeket, együnk többször sajtos, túrós, vagy tejeles tésztát. A húsféléket próbáljuk először rakott ételekbe tenni, vagy pörköltet készítsünk, vagy süssünk vagdalt pogácsát.

Állati fehérjeforrások	Növényi fehérjeforrások
<ul style="list-style-type: none"> • húsök, felvágottak, belsőségek, halak • tej és tejtermékek, (kefir, joghurt, tejföl, tejszín, túróféle-ségek, sajtok) • tojás 	<ul style="list-style-type: none"> • gabonafélék (lisztféleségek, zsemlemorzsa, rizs...) • kenyérfélék és péksütemények • hüvelyesek (szárzabbab, sárgaborsó, lencse, csicseriborsó, szójabab) • zöldségek és salátafélék (fejes saláta, sárgarépa...) • gyümölcsök • olajos magvak (napraforgómag, tökmag, földimogyoró, dió, mandula, mák)

Törekedni kell a táplálékkal elfogyasztott kálium és foszfor mennyiségének csökkentésére

A dializált betegek számára ajánlott, naponta táplálékkal elfogyasztható káliummennyiség: 1500-2000 milligramm. A káliumban szegény étrend nem csak az elfogyasztott zöldség- és gyümölcsfélék mennyiségének csökkentését jelenti. Minden nyersanyagban, élelmiszerben található valamilyen mennyiségben kálium. Éppen ezért a naponta elfogyasztott kálium mennyiségét kell figyelembe venni a káliumszegény étrend megvalósításakor. Ez a feladat egyáltalán nem könnyű. Különösen akkor nem, ha az étrend fehérjében gazdag és foszforban szegény. Ezért törekedjünk legalább arra, hogy táplálékokkal elfogyasztott kálium mennyisége ne haladja meg a 2000 milligrammot. Segítségképpen a könyv végén csökkenő sorrendben közöljük a táplálékok 100 g élelmiszerben lévő káliumtartalmát.

Káliumban különösen gazdag táplálékok:

- gyümölcsök; különösen a szőlő, a banán és az aszalt gyümölcsök
- zöldségfélék; az étrend összeállításánál nagyon fontos a burgonya káliumtartalma (10 dkg-ban 300-340 milligramm kálium van)
- a zöld fűszernövények, a gombafélék (kivétel a laskagomba)
- hüvelyesek; szárazbab, sárgaborsó, szója, lencse, csicseriborsó
- olajos magvak: napraforgómag, tökmag, dió, mogyorófélék, mák, szezámag
- ketchup, paradicsompüré
- paraj, sóska, zöldborsó, sárgarépa
- kakaópor, csokoládé

A felhasználásra kerülő nyersanyagokat apróbbra vághatjuk, beáztathatjuk, az áztató leveket előnhetjük, ezáltal csökkenhet a kálium mennyisége. Sajnos nincsenek pontos adatok arra, hogy az áztató és főzőlé előntése mennyivel csökkenti az étrend káliumtartalmát.

Az ételek kálium- és foszfortartalma csökkenthető:

- a nyersanyag-válogatással,
- a kiválasztott nyersanyagok mennyiségének csökkentésével,
- a magas kálium/foszfortartalmú nyersanyagok kerülésével,
- az áztatólevek és az első főzőlé előntésével,
- a kompót levének előntésével,
- a mélyhűtött termékek levének előntésével,
- a gyümölcslevek kerülésével.

Mint ahogy a kálium, a foszfor is minden táplálékban megtalálható, ezért az egész nap elfogyasztott foszfor mennyiségét kell figyelemmel kísérni az étrend összeállításakor. Mivel az étrend fehérjében is gazdag, az általában javasolt, naponta fogyasztható 600-800 milligramm foszfor mennyisége a mintaétrendben is 800 milligramm fölé emelkedik. Fehérjében gazdag étrend esetében a naponta ajánlott 600 milligramm foszfor-fogyasztás számításaink alapján nem valósítható meg. Foszforból a 600 milligrammos bevitel a dialízis kezdetén elképzelhető, amikor még a megemelt fehérjefogyasztás megvaló-

Foszforban különösen gazdag táplálékok:

- húsok, belsőségek, halak, olajos halak, felvágottak, májkrémek
- búzakorpa, búzacsíra
- tej és tejtermékek (főleg az ömlesztett sajtok)
- fokhagyma, petrezselyem zöldje, szárazhüvelyesek, mazsola, kókuszreszelék
- olajos magvak, kakaópor, csokoládé
- mustár
- tojások sárgája

Dializált betegeknél a naponta elfogyasztható só mennyiségét a laboreredmények és a magas vérnyomás indokolhatja.

A NaCl mennyisége csökkenthető:

- nyersanyag-válogatással,
- hosszú távú étrendi előírások esetén legjobb, ha tudatosan próbáljuk a nyersanyagok természetes ízét elfogadni,
- az ételek elkészítésénél a konyhasó használata felesleges, csak a már kész étel kevés sóval történő ízesítése ajánlott,
- a közkedvelt Vegeta és Delikát NaCl-tartalma magas, használatuk kerülendő.

Különösen magas konyhasótartalmú élelmiszerek:

Mustár, paradicsompüré, ketchup, majonéz, zacskós levesporok, levesízestítő porok, leveskockák, mártásporok, salátaöntetek, húsízestítő porok, olajos halak, húsok és húskészítmények, füstölt húsok és húskészítmények, sózott rágcárnivalók, konzervek, sajtok.

Étkezés dialízis közben

A hazai dialízisállomásokon a betegek kezelés közben általában egyszer kapnak enni, többnyire nem főtt ételt. A 4-5 órás kezelés alatt, az első óra után a betegek legtöbbször megéheznek. Az egész napra jutó 3-4-szeri étkezésből ebből következően egy étkezés szükségszerűen a műveseállomáson történik. A javasolt 2000-2200 kilokalóriából tehát 600-700 kilokalóriát és 20-25 gramm fehérjét kezelés közben kapnak a dializáltak. A dialízis közben elfogyasztott étel a betegek vérnyomására lehet hatással.

Rövid útmutató a mintaétrendek használatához

A kezelési típusokat és az étrendi javaslatokat összefoglaló részek után a kétféle kezeléshez tartozó, egy-egy hetes étrendet közlünk. A mintaétrendekben szereplő ételek a – sokkal több ételt tartalmazó – receptgyűjteményekben megtalálhatók. A mintaétrendekben az étrend energia-, fehérje-, kálium-, foszfor-, szénhidrát- és zsírtartalmát számoltuk ki. Még a diétetikus számára sem könnyű a naponta elfogyasztható, ajánlott értékeknek megfelelő étrendeket tervezni. Az étrendekből egy-egy ételsort is felhasználhatunk, segítségükkel újabb napokat tervezhetünk. Ha a laboreredmények alapján például az elfogyasztott kálium és foszfor mennyiségére jobban oda kell figyelni, gondoljuk át, milyen élelmiszerekkel fogyasztottunk az előző napokban annyi káliumot és foszfort, és a hibák elkerülésével próbáljuk a következő napokat a – tápanyag-táblázat és a konyhában található mérleg segítségével – sokkal tudatosabban megtervezni. A kritikus időszakokban segítségünkre lehet a könyvben megadott, a táplálékok kálium- és foszfortartalmát csökkenő sorrendben tartalmazó táblázat.

Az ajánlott étrendminták alapján 4x, vagy 5x ehetünk, étkezési szokásainknak megfelelően tízórázzunk vagy uzsonnázzunk. Mielőtt a konyhában bármihez is hozzáfognánk, nagyon fontos, hogy egy konyhai mérlegen különösen az előírt étrenddel való ismerkedés kezdetén az ételek elkészítéséhez szükséges nyersanyagokat lemérjük. Két-három hét után már arra is képesek leszünk, hogy megbecsüljük: ez a darab burgonya körülbelül 15 dkg. Mivel a nyersanyagokhoz számunkra fontos táp-

anyagtartalom-jellemzők is tartoznak, csak ezzel a gyakorlással leszünk képesek arra, hogy a későbbiekben bátran és biztonságosan meg tudjuk becsülni egy-egy étel energia- és például fehérjetartalmát. A mennyiségek megítéléséhez a könyvben található mértékegység- és tömegtáblázat is segítséget nyújt.

Ötletek a konyhában

- Ha a laboratóriumi eredmények miatt szigorú kálium- és foszforszegény étrendet kell betartani, a félig főtt burgonya első levét öntsük el, engedjük fel újból meleg vízzel, és főzzük puhára. A főzőlé előöntésével csökkenthetjük a burgonya és a zöldségfélék káliumtartalmát. Sajnos a csökkenés mértékét nem tudjuk meghatározni.
- A dialízis során a kezelőorvos által engedélyezett folyadék-mennyiségtől függ az ételek fűszerezése, és hogy mennyi vizet adunk az alapanyagokhoz. A folyadékbevitel szigorú korlátozása esetén sűrűbb levest készítsünk, ilyenkor elegendő 2 dl vizet az alapanyagokhoz önteni. Zöldséglevesek folyadékkal való felöntéséhez ne használjunk csontlevet, húslevet, kész levesízesítő porokat. A leves nátrium-, kálium- és foszfortartalmát növelhetik.
- Ha friss zöldségekből készítjük az ételleket, szokjuk meg a zöldségfélék természetes ízét, ha lehet, ne sózzuk meg az ételleket.

- Az ételek sűrítéséhez alacsony káliumtartalma miatt az étkezési keményítőt is használhatjuk.
- Táblázataink szerint a laskagomba káliumtartalma a legalacsonyabb a gombafélék közül, ha lehetőségünk van rá, más ételekhez is adjuk.
- Zöld fűszernövények káliumtartalma magas (metélőhagyma, kapor, petrezselyem zöldje), csak akkor készítsünk belőlük mártást, ha az ételekkel elfogyasztott kálium mennyiségére nem kell szigorúan odafigyelni.
- Ha a laboratóriumi eredmények miatt szigorú káliumszegény étrendet kell tartani, a burgonyafőzelék fogyasztását kerüljük, mert csak a főzelékhez szükséges 150 gramm burgonya káliumtartalma 510 mg.
- A fejes káposzta káliumtartalma alacsony. Ha jobban oda kell figyelni az elfogyasztott kálium-mennyiségére, készítsünk fejes káposztából ételeket.
- A rakott ételek kálium- és foszfortartalma rendkívül magas. Mégis szerepelnek az elkészíthető ételek között a receptgyűjteményben, megfelelő laboratóriumi értékek esetén a változatosságot biztosítják az étrendben.
- Ha gyakran vagyunk szomjasak, és kevés folyadékot ihatunk, ne tegyünk a salátába fokhagymát, amitől szomjasabbak lehetünk!

A receptgyűjteményben megadott ételek nyersanyagmennyiségei egy személy számára szólnak. A kétféle egyhetes mintaétrend közül az első egyhetes mintaétrendet elsősorban műve-se-kezelt betegek számára terveztük.

A második egyhetes mintaétrendet elsősorban hasi dializált betegek számára terveztük, és azoknak, akik a főétkezéseken kívül kétszer szeretnének még enni, illetve a kis étkezésekre késztermékeket vásárolnak inkább. Mindkét étrend tervezésekor – még a szakember számára is – nehéz volt a megadott hatféle szempontnak megfelelni. Reméljük, hogy az ismert ételek tápanyagösszetételének ismerete sok segítséget nyújt a dializált betegek táplálkozásában.

Végezetül, de nem utolsó sorban, szeretnék köszönetet mondani kolléganőimnek; Bordi Editnek és Horváth Istvánnénak a könyv megírásában nyújtott segítségükért.

Egyhetes mintaétrend művesekezelt betegek számára

	<i>1. nap</i>	<i>2. nap</i>	<i>3. nap</i>	<i>4. nap</i>	<i>5. nap</i>	<i>6. nap</i>	<i>7. nap</i>
Reggeli	kenyér margarin zöldpaprika tej	zsemle körözött tea	kifli turista szalámi margarin tea	pirított kenyér főtt tojás tea	kalács méz margarin tejeskávé	zsemle nyári szalámi zöldpaprika tea	kifli padlizsánkrém kefir
Ebéd	frankfurti leves 2 db ízes palacsinta	rizses hús vegyes saláta	paradicsomleves párolt sertésszelet zöldbabfőzelék	töltött cukkini 2 db pogácsa	natúr pulykaszelet salátafőzelék	palócleves 2 db rácros linzer	rántott csirke (felsőcomb) rizi-bizi póréhagyma- saláta
Kisétkezés	háztartási keksz limonádé	zsemle körözött	háztartási keksz jégkrém	3 db pogácsa limonádé	málna porcukorral	zsemle margarin zöldpaprika	2 db rácros linzer körte
Vacsora	bundás kenyér kígyó- uborka	cukkini chips tej	sajtos melegszendvics	túrógombóc alma	kifli turista szalámi margarin	húsgombóc uborkamártás	kifli margarin kenőmájás hideg meggyleves

1. nap

Megnevezés + mennyiség	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
<u>Reggeli</u>						
fehér kenyér 100 g	250	8,8	117	120	53,1	1,5
margarin 20 g	130	-	-	-	-	14
zöldpaprika 50 g	10	0,6	106	14,5	1,5	0,1
tej 1 dl 2,8%-os	62	5,3	160	114	5,3	2,8
Összesen:	452	14,7	383	248,5	59,9	18,4
<u>Ebéd</u>						
frankfurti leves	410,6	15,2	641,2	228,3	28,6	24,4
2 db ízes palacsinta	260,6	5,6	104,4	78,2	44,8	5,4
Összesen:	671,2	20,8	745,6	299,5	73,4	29,8
<u>Kisétkezés</u>						
háztartási keksz 100 g	392	9,8	73	80	78	6,8
limonádé 1 dl						
citromlé 2 tk.	-	-	10	5	-	-
cukor 10 g	40	-	-	-	9,9	-
Összesen:	432	9,8	83	85	87,9	6,8
<u>Vacsora</u>						
bundás kenyér						
fehér kenyér 140 g	350	12,3	163,8	168	74,3	2,1
tojás 1 db	68	5,4	88	88	0,3	4,8
olaj 20 g	185,6	-	-	-	-	19,8
kígyóuborka 100 g	12	-	141	23	1,7	-
Összesen:	615,6	18,7	392,8	279	76,3	26,7
<i>Egész nap összesen:</i>						
	2170,8	64	1604,4	912	297,5	81,7

2. nap

Megnevezés + mennyiség	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
<u>Reggeli</u>						
zsemle 1 db	151	5,1	60	50	30,8	0,4
körözött ½ adag	148,9	4,2	77,6	106,4	2,4	13
tea						
cukor 5 g	20	-	-	-	4,9	-
Összesen:	319,9	9,3	137,6	156,4	38,1	13,4
<u>Ebéd</u>						
sertéspörkölt	459,3	18,6	829,1	237,7	11,5	36,8
rizsköret	187,6	3,2	41,2	3,6	31	4,9
vegyes saláta	207	2,2	452,5	52	25,3	10,1
Összesen:	854,7	24	1322,8	325,7	67,8	50,8
<u>Kisétkezés</u>						
zsemle 1 db	151	5,1	60	50	30,8	0,4
körözött ½ adag	148,9	4,2	77,6	106,4	2,4	13
Összesen:	319,9	9,3	137,6	156,4	33,2	13,4
<u>Vacsora</u>						
cukkini chips	701,4	14,5	408	137,5	84,2	32,4
tej 1 dl 2,8%-os	62	3,4	160	114	5,3	2,8
Összesen:	763,4	17,9	568	251,5	89,5	35,2
<i>Egész nap összesen:</i>	2257,9	60,5	2166	890	230,5	112,8

3. nap

Megnevezés + mennyiség	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
<u>Reggeli</u>						
kifli 1½ db	199,5	6,7	100,5	75	38,4	1,6
margarin 20 g	130	-	-	-	-	14
turista szalámi 50 g	201,5	14,1	130	60	-	15,3
tea						
cukor 10 g	40	-	-	-	9,9	-
Összesen:	571	20,8	230,5	135	48,3	30,9
<u>Ebéd</u>						
paradicsomleves	278,6	3,5	336,1	29,2	41,2	10,3
párolt sertésszelet	135	21,1	116,4	173	4,1	3,6
zöldbabfőzelék	399,4	10,1	693,3	197	35,2	22,7
Összesen:	813	35,1	1146,4	399,2	80,5	36,6
<u>Kisétkezés</u>						
háztartási keksz 50 g	186	4,9	36,5	40	39	34
vaníliás jégkrém 100 g	165	2,2	99	117	27,8	4,5
Összesen:	351	7,1	135,5	157	66,8	38,5
<u>Vacsora</u>						
sajtos melegszendvics						
kifli 1½ db	199,5	6,7	100,5	75	38,4	1,6
margarin 20 g	130	-	-	-	-	14
óvári sajt, reszelt 30 g	90,3	8,8	54	120	0,5	5,5
Összesen:	419,8	15,5	154,5	195	38,9	21,1
<i>Egész nap összesen:</i>	2164,8	78,5	1666,9	886,2	234,5	126,5

4. nap

Megnevezés + mennyiség	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
<u>Reggeli</u>						
fehér kenyér 100 g	250	8,8	117	120	53,1	1,5
olaj 20 g	185,6	-	-	-	-	19,8
főtt tojás 1 db	68	5,4	88	88	0,3	4,8
tea						
cukor 10 g	40	-	-	-	9,9	-
Összesen:	543,6	14,2	205	208	63,3	26,1
<u>Ebéd</u>						
töltött cukkini	464,5	17,2	714,7	184,8	44	23,5
pogácsa 2 db	195,3	4,8	28,8	30	13,2	13
Összesen:	659,8	22	743,5	214,8	57,2	36,5
<u>Kisétkezés</u>						
pogácsa 3 db	292,8	7,2	43,2	45	19,8	19,5
limonádé 2 dl						
méz 20 g	72,4	-	9,4	4	16,2	-
Összesen:	365,2	7,2	52,6	49	36	19,5
<u>Vacsora</u>						
túrógombóc	677,3	31,6	316	313	63,6	30,8
alma 100 g	31	0,4	144	10	7	-
Összesen:	708,3	32	460	323	70,6	30,8
<i>Egész nap összesen:</i>	2276	75,4	1461,1	794,8	227,1	112,9

5. nap

Megnevezés + mennyiség	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
<u>Reggeli</u>						
kalács 100 g	285	9,4	145	55	55,1	2,3
méz 40 g	144,8	-	18,8	8	32,4	-
margarin 20 g	130	-	-	-	-	14
tej 1 dl	62	5,3	160	114	5,3	2,8
cukor 10 g	40	-	-	-	9,9	-
Összesen:	661,8	14,7	323,8	177	102,7	19,1
<u>Ebéd</u>						
Natúrselet pulykahúsból	357,8	25,4	72,1	190	30,5	14
salátafő zelék	411,4	7,1	558,4	164	41,4	22,7
Összesen:	769,2	32,5	630,5	354	71,9	36,7
<u>Kisétkezés</u>						
málna 150 g	47	1,8	255	67,5	8,1	-
porcukor 20 g	80	-	-	-	19,8	-
Összesen:	127	1,8	255	67,5	27,9	-
<u>Vacsora</u>						
kifli 1½ db	199,5	6,7	100,5	75	38,4	1,6
margarin 20 g	130	-	-	-	-	14
turista szalámi	201,5	14,1	130	60	-	15,3
Összesen:	531	20,8	230,5	135	38,4	30,9
<i>Egész nap összesen:</i>	2089	69,8	1439,8	733,5	240,9	86,7

6. nap

Megnevezés + mennyiség	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
<u>Reggeli</u>						
1 db zsemle	151	5,1	60	50	30,8	0,4
nyári szalámi 80 g	238,4	12,1	201,6	120	-	20,6
zöldpaprika 50 g	10	0,6	106	14,5	1,5	0,1
gyümölcstea						
cukor 10 g	40	-	-	-	9,9	-
Összesen:	439,4	17,8	367,6	184,5	42,2	21,1
<u>Ebéd</u>						
palócleves	426,6	17,5	625,4	252	30,9	25,2
rácsos linzer 2 db	262,8	3,8	45,8	45,4	39,4	9,2
Összesen:	689,4	21,3	671,2	297,4	70,3	34,4
<u>Kisétkezés</u>						
zsemle 1 db	151	5,1	60	50	30,8	0,4
margarin 10 g	65	-	-	-	-	7
zöldpaprika 50 g	10	0,6	106	14,5	1,5	0,1
Összesen:	226	5,7	166	64,5	32,3	7,5
<u>Vacsora</u>						
húsgombóc	344	14,4	364,8	173,2	17,2	22,7
uborkamártás	412,6	4,3	246	123	46,2	22,1
Összesen:	755	18,7	610,8	296,2	63,4	44,8
<i>Egész nap összesen:</i>	2111,8	63,5	1815,6	842,6	208	107,8

7. nap

Megnevezés + mennyiség	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
<u>Reggeli</u>						
kifli 1½ db	199,5	6,7	100,5	75	38,4	1,6
padlizsánkrém 1 adag	74,9	1,1	221,7	27,3	5,4	5,1
kefir 1 dl	66	3,4	181	120	4,6	3,6
Összesen:	340,4	11,2	502,5	222,3	48,4	10,4
<u>Ebéd</u>						
rántott csirke fél adag	279,7	25,1	388,4	184,1	11,9	13,7
rizi-bizi	289,2	7,4	243,6	103,3	39,4	10,1
póréhagyma-saláta	130,8	2,2	225	46	6,3	10,2
Összesen:	699,5	34,7	857	333,4	57,6	34
<u>Kisétkezés</u>						
rácsos linzer 2 db	262,8	3,8	45,8	45,4	39,4	9,2
körte 100 g	52	0,4	125	20	12	0,3
Összesen:	314,8	4,2	171,8	65,4	51,4	9,5
<u>Vacsora</u>						
kifli 1 db	133	4,5	67	50	25,6	1,1
kenő májas 70 g	226,8	11,1	136,5	175	-	19,3
margarin 10 g	65	-	-	-	-	7
hideg meggyleves	362,6	5,5	281,4	173	53,9	12,2
Összesen:	787,4	21,1	484,9	398	79,5	39,6
<i>Egész nap összesen:</i>	2142,3	71,2	2016,9	1019,1	236,9	93,4

Receptek I.

Levesek

Burgonyaleves

Hozzávalók: 100 g burgonya, 20 g vöröshagyma, 10 g liszt (2 teáskanál), 10 g olaj (1 evőkanál), 30 g paradicsom, 30 g zöldpaprika, 1 szál zeller zöldje, 1 mokkáskanál apróra vágott petrezselyem zöldje, (esetleg kézi sózáshoz só).

Elkészítés: A megtisztított és megmosott burgonyát egyforma kockákra vágjuk. Körülbelül 3 dl vízben feltesszük főni, ízesítjük a vöröshagymával, paradicsommal és a zöldpaprikával. Zsemleszínű rántást készítünk, amihez a fűszerpaprikát is hozzáadjuk. Amikor a burgonya már majdnem puha, besűrítjük a levest, még egyszer összeforraljuk. A tetejét petrezselyem zöldjével meghintve tálaljuk.

Ha a laboratóriumi eredmények miatt szigorú kálium- és foszforzegény étrendet kell tartani, a félig főtt burgonya levét elöntjük, 2 dl meleg vízzel felöntjük, csak berántjuk, a burgonyát puhára főzzük, az egyéb ízesítőket nem adjuk hozzá.

Ha nincs a levesben paradicsom, zöldpaprika, petrezselyem és zeller zöldje, a leves tápanyagtartalma:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
245,2	4,5	538,5	135,7	31,3	10,2

Daragaluska

Hozzávalók: 1 db tojás, 60 g búzadara (4 evőkanál), egy csipet sütőpor.

Elkészítés: A tojásfehérjéből kemény habot verünk, lazán hozzákeverjük a tojássárgáját, egy csipet sütőport és a kb. 4 evőkanál búzadarát, hogy gyenge tésztát kapjunk. Evőkanállal, lassú forrásban levő vízbe négy galuskát szaggatunk. Két galuskát például az elkészült zöldségleveshez adhatunk, kihülve két galuskát a mélyhűtőbe tehetünk.

A két darab galuska tápanyagtartalma:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
138,7	5,5	77,6	80	22,1	2,7

Frankfurti leves

Hozzávalók: 80 g kelkáposzta, 30 g burgonya, 50 g sárgarépa, 1 db (70 g) virsli, 20 g liszt, 10 g olaj, kisebb zúzott fokhagyma, köménymag, esetleg majoránna.

Elkészítés: A leveleire szedett káposztát megmossuk, leveleit vékony csíkokra vágjuk. Majoránnával és köménymaggal ízesített vízbe feltesszük főni. Az apróbb kockákra vágott burgonyát külön vízen félig megfőzzük, levét leöntjük. A burgonyát a félig megfőtt kelkáposztához adjuk. Olajból és lisztből zsemleszínű rántást készítünk, hozzápirítjuk a zúzott fokhagymát. A levest berántjuk, hozzáadjuk a karikákra szeletelt virsli, és pár percig még összeforraljuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
410,6	15,2	641,2	221,3	28,6	24,4

Gombaleves

Hozzávalók: 80 g gomba, 20 g vöröshagyma, 50 g sárgarépa, 50 g petrezselyemgyökér, fűszerpaprika, fehér bors, 1 mokkáskanál apróra vágott petrezselyem zöldje, esetleg a kézi sózás-hoz só.

Elkészítés: A megtisztított, megmosott zöldségeket szeletekre, a vöröshagymát apróra vágjuk. Fazékban a kevés olajat felhevítjük, az alapanyagokat lepirítjuk, meghintjük kevés fűszerpaprikával, és ráöntünk 3-3,5 dl vizet. A levest puhára főzzük, ízesítjük fehér borssal, ha kell, tálaláskor csipet sóval.

A dialízis során a kezelő orvos által engedélyezett mennyiségtől függ a leves fűszerezése, és hogy mennyi vizet adunk az alapanyagokhoz. A folyadékbevitel szigorú korlátozása esetén sűrűbb levest készítsünk, ilyenkor elegendő 2 dl vizet az alapanyagokhoz önteni. Zöldséglevesek folyadékkal való felöntéséhez ne használjunk csontlevet, húslevet, kész levesízesítő porokat. A leves nátrium-, kálium- és foszfortartalmát növelhetik.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
75	2,9	516	101,7	13,3	0,6

A gombalevest habarhatjuk 2 evőkanál tejföllel és 1 evőkanál liszttel.

Habart gombaleves összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
279,6	7,2	626,4	199,7	30,8	12,8

Gyümölcslevesek

Hozzávalók: 150 g gyümölcs, 2 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl, 1 evőkanál (20 g) liszt, 1 evőkanál (20 g) cukor, egy kis darab fahéj, 2 szem szegfűszeg, pici citromhéj.

Elkészítés: A gyümölcsfélét a fűszerfélékkel együtt körülbelül 3 dl vízben feltesszük főni. Épp csak egyet forrjon, amikor a habarást hozzámelegítjük. (A tejfölből elkevert liszthez a levestől egy-két evőkanállal hozzámerünk, hogy a habarás megközelítőleg egyforma hőmérsékletű legyen a levestel. Ha a habarást állandó kevergetés közben lassan adjuk a levesthez, nem fog kicsapódni a tejföl. Lassan forraljuk össze a levest, a fűszerdarabkákat szedjük ki, és ízesítsük a cukorral.

Almaleves 150 g almából

Ha szép egészséges az alma, akkor csak megmossuk, magházát eltávolítjuk, és ízlésünk szerint felszeleteljük. A leírtak alapján elkészítjük a levest.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
331,1	4,9	326,4	113	47,9	12,2

Cseresznyelevés 150 g cseresznyéből

A cseresznyét megmossuk, kimagozzuk, a leírtak alapján elkészítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
379,1	5,5	453,9	128	58,4	12,2

Meggye leves 150 g meggyből

A meggyet megmossuk, kimagozzuk, a leírtak alapján elkészítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
362,6	5,5	281,4	173	53,9	12,2

Őszibarackleves 150 gramm őszibarackból

Az őszibarackot alaposan megmossuk, meghámozzuk, feldaraboljuk, a leírtak alapján elkészítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
346,1	5,3	417,9	143	51	12,2

Vegyes gyümölcsleves

(50 g alma, 50 g szilva, 50 g meggy)

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
355,1	5,2	349,9	143	52,9	12,2

Paradicsomleves

Hozzávalók: 30 g paradicsompüré, 10 g liszt, 10 g olaj, 10 g rizs, 20 g cukor, kevés vöröshagyma, egy szál zeller zöldje.

Elkészítés: Leveses fazékban a lisztből és az olajból zsemleszínű rántást készítünk, hozzápirítjuk a paradicsompürét. Hirtelen felengedjük kevés vízzel, csomómentesre keverjük, és hozzáöntünk még 2-2 és 1/2 dl vizet. Ízesítjük a vöröshagymával és a zeller zöldjével. Forrás után még 5-8 percig főzzük, hozzáadjuk még a cukrot.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
278,6	3,5	336,1	29,2	41,2	10,3

Karalábéleves

Hozzávalók: 100 g karalábé, 100 g sárgarépa, 1 mokkáskanál petrezselyem zöldje, 2 teáskanál (10 g) olaj.

Elkészítés: A megtisztított és megmosott karalábét vékony csíkokra, a sárgarépát karikákra vágjuk, a kevés olajon a zöldségfélét lepirítjuk, ráöntünk 3 dl vizet. (Esetleg ízesíthetjük fehér borssal.) Fedő alatt puhára főzzük, tetejét petrezselyemzölddel meghintve tálalhatjuk.

Ha a laboratóriumi eredmények alapján a kálium mennyiségére jobban oda kell figyelni, akkor a petrezselyem zöldjét nem használjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
171,8	3,3	740	93	15	10,3

Karfiolleves

Hozzávalók: 100 g karfiol, 50 g sárgarépa, 50 g petrezselyemgyökér, 1 mokkáskanál apróra vágott petrezselyem zöldje, 2 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl, 1 evőkanál liszt, 20 g levesbetét, esetleg a kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A megmosott karfiolt rózsáira szedjük, a megtisztított, megmosott zöldségeket karikákra szeleteljük. A zöldségeket 3 dl vízben ropogósra főzzük, a levest a liszt és tejföl keverékével behabarjuk, vagy habarás helyett levestésztaát is főzhetünk bele.

Habarással összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
269,6	7,9	767,4	188,5	26	12,7

Levestésztával összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
143,4	6,6	677	126,5	25,3	1,1

Palócleves

Hozzávalók: 50 g sertéshús (vagy marhahús), 50 g zöldbab, 50 g burgonya, 20 g (1 evőkanál) liszt, 2 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl, kisebb fej vöröshagyma, 1 kisebb gerezd fokhagyma, fűszerpaprika, pár szem köménymag, egy kisebb babérlevél. Kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A megtisztított, apróra vágott vöröshagymát az olajon átfuttatjuk, édes nemes-fűszerpaprikával meghintjük, és hozzáadjuk a megmosott, apróbb kockákra vágott húst. Ízesítjük a zúzott fokhagymával és a köménymaggal. Időnként kevés vizet hozzáöntve, fedő alatt majdnem puhára pároljuk. Külön-külön megfőzzük a zöldbabot – és az ugyancsak apróbb kockákra vágott – burgonyát, főzőlevüket előntjük és hozzáadjuk a főtt zöldségféléket a párolt húshoz. Az alapanyagokat 2 és 1/2-3 dl vízzel felöntjük, és összeforraljuk, majd a tejfölből és a lisztből készített habarással besűrítjük. Esetleg pár csepp ecettel ízesíthetjük még.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
426,6	17,5	625,4	252	30,9	25,2

Zöldségleves

Hozzávalók: 100 g sárgarépa, 50 g karalábé, 50 g petrezselyemgyökér, 2 teáskanál olaj, 2 teáskanál liszt, 20 g levesbetét, 1 mokkás-kanál finomra vágott petrezselyem zöldje, esetleg kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A megmosott, megtisztított, vékony szálakra vágott, vagy a káposztareszelőn lereszelt zöldségeket egy fazékban, az olajon megpároljuk, meghintjük a liszttel, majd kicsit összepirítjuk. Hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyem zöldjét és a szál zeller zöldjét, majd felöntjük 2 és 1/2-3 dl vízzel. A lereszelt zöldségek hamar puhulnak, ezért kb. 5-8 perc múlva a levestésztát is belekeverjük. Ha friss zöldségekből készítjük, szokjuk meg a zöldségfélék természetes ízét, ha lehet, ne sózzuk meg a levest.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
283,2	7	729,8	129	36,5	10,9

Zöldbaleves

Hozzávalók: 150 g zöldbab, 50 g sárgarépa, 1 kis szelet zöldpaprika, 1 gerezd fokhagyma, 2 teáskanál olaj, 20 g levesbetét, 1 mokkáskanál finomra vágott petrezselyem zöldje, 1 gerezd fokhagyma, pár csepp ecet.

Elkészítés: A felhevített olajon a megtisztított és karikára szeletelt sárgarépát megpirítjuk, hozzáadjuk a megtisztított, megmosott, egyformára vágott zöldbabot, beletesszük a zúzott fokhagymát, a zöldpaprikát, és hozzáöntünk 3 dl vizet. Néhány perc múlva hozzákeverjük a levesbetétet, és fedő alatt puhára

főzzük a levest. Pár csepp ecettel ízesíthetjük, petrezselyem zöldjével meghintve tálalhatjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
252,7	7,5	572	114,5	28,7	11

Zöldborsóleves

Hozzávalók: 60 g zöldborsó, 80 g sárgarépa, 50 g fehérrepa, 10 g étkezési búzakeményítő, 10 g olaj, 1 mokkáskanál finomra vágott petrezselyem zöldje.

Elkészítés: Az olajat felhevítjük, a megmosott, karikára vágott sárgarépát az olajon átfuttatjuk, hozzáadjuk a tisztított zöldborsót és a fehérreepát, kevés folyadékkal pároljuk. A levet elpárologtatva, az étkezési keményítővel meghintjük, az alapanyagokat összepirítjük, ráöntünk kb. 2 és 1/2 dl vizet és összeforraljuk. Tálaláskor finomra vágott petrezselyem zöldjével meghintjük.

Ha a laboratóriumi eredmények miatt a kálium mennyiségére figyelni kell, kerüljük a zöldborsó fogyasztását rendkívül magas káliumtartalma miatt. Ilyenkor petrezselyem zöldjét se használjunk. Hintéshez is nagyon alacsony káliumtartalma miatt ajánljuk az étkezési keményítőt.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
228,6	5,7	621	116,2	26,3	10,1

Mártások

Gombamártás

Hozzávalók: 150 g laskagomba, kisebb fél fej vöröshagyma (40-50 g), 2 mokkáskanál finomra vágott petrezselyem zöldje, esetleg csipet fehér bors, 10 g olaj, 1 evőkanál liszt (15 g), 2 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl.

Elkészítés: A felhevített olajon átpirítjuk a megmosott, lecsöpögtetett, vékony csíkokra vágott laska gombát. Hozzáadjuk a petrezselyem zöldjét, a lereszelt vöröshagymát, fehér borssal ízesítjük, meghintjük a liszttel és összepirítjük. Kevés vízzel felöntjük, dúsítjuk a tejföllel. Táblázataink szerint a laskagomba káliumtartalma a legalacsonyabb, ha lehetőségünk van rá, más ételekhez is laskagombát használjunk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
357,1	7,1	477,5	221	26,8	23

Zöld fűszernövényekből csak akkor készítsünk mártást, ha az étellekkel elfogyasztott kálium mennyiségére nem kell szigorúan odafigyelni.

Kapormártás

Hozzávalók: 1/2 csomó kapor, 10 g olaj, 15 g liszt, 2-3 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl, 20-30 g cukor, pár csepp ecet vagy citromlé.

Elkészítés: Világos rántást készítünk. A megmosott, apróra vágott kaprot hozzákeverjük, kevergetés közben átpirítjuk, felöntjük vízzel, csomómentesre keverjük, főzzük, hogy lisztízét

elfője, dúsítjuk a tejföllel, még egyszer összeemelegítjük. Legjobb, ha készítés közben folyamatosan kevergetjük, könnyen leéghet. A tűzről levéve, ízlésünk szerint cukorral, ecettel ízesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
463,4	4,7	149,4	132	44,8	28

Uborkamártás

Hozzávalók: 100 g ecetes uborka, 10 g olaj, 15 g liszt, 2 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl, 30 g cukor.

Elkészítés: Az ecetes uborkát jól megmossuk, lecsöpögtetjük, nagyon apró kockára vágjuk vagy lereszeljük. Világos rántást készítünk, 1 dl vízzel felengedjük, és főzzük, hogy a liszt ízét majd ne érezzük. Hozzákeverjük az uborkát, dúsítjuk a tejföllel, még egyszer éppen hogy csak összeforraljuk, a tűzről levéve ízesítjük cukorral.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
412,6	4,3	246	123	46,2	22,1

Kisétkezesek

Körözött

Hozzávalók: 40 g juhtúró, 20 g margarin, 1 evőkanál 12% zsírtartalmú tejföl, 1 kisebb fej vöröshagyma, őrölt kömény-mag, édes-nemes fűszerpaprika.

Elkészítés: A villával egyenletesre tört túróhoz keverjük a margarint, a tejfölt, a lereszelt vöröshagymát és az ízesítőket. A körözöttet simára keverjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
297,8	8,5	155,3	212,8	4,8	26

Padlizsánkrém

Hozzávalók: 200 g padlizsán, 1 közepes nagyságú vöröshagyma (100 g), 50 g sárgarépa, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál mustár, esetleg borsikafű.

Elkészítés: A sütőben megsütött padlizsán húsát a héjából fakanállal kikanalazzuk. Egy tálban a padlizsánmassza kevergetése közben az olajat hozzácsurgatjuk. Ízesítjük a leeresztelt vöröshagymával, mustárral, borsikafűvel.

(négyfelé osztható mennyiség, az elkészült krém egy hétig tárolható a hűtőszekrényben.)

50 g padlizsánkrém összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
74,9	1,1	221,7	27,3	5,4	5,1

Húsok, húspótlók, feltétek

Brokkoli bundában

Hozzávalók: 150 g brokkoli, 30 g liszt, 1 kisebb tojás, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A rózsáira szedett brokkolit megmossuk, félpuhára megfőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük, és a tojásos lisztes keverékben jól megforgatjuk. Bő olajban kisütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
216,5	13,7	679,9	241	26,2	5,6

Bundás kenyér

Hozzávalók: 80 g fehér kenyér, 1/2 tojás, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A kissé felvert tojásba a kenyér mindkét oldalát megforgatjuk, hagyjuk, hogy a tojást felszívja. A felhevített olajban pirosra sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
419,6	10,1	137,6	140	42,5	23,5

Bundás zsemle

Hozzávalók: 1 db zsemle, 1/2 tojás, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A felvert tojásban a félbevágott zsemlét megforgatjuk, és a felhevített olajban ropogósra sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
370,6	7,8	104	71	30,9	22,7

Cukkini cips

Hozzávalók: 200 g cukkini, körülbelül 4 evőkanál liszt (80-100 g), 1,5 dl olaj a sütéshez.

Elkészítés: A megmosott cukkíniket hosszúkás vékony karikákra szeleteljük, a lisztben óvatosan meghempergetjük, és a felhevített olajban hirtelen rózsaszínűre sütjük. Egyszer nagyobb mennyiséget ehetünk belőle, a cukkini alacsonyabb káliumtartalma miatt.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
717,4	15,3	508	150	86,9	32

Cukkini chips 150 g cukkiniből

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
701,4	14,5	408	137,5	84,2	32,4

Gombapörkölt

Hozzávalók: 200 g laskagomba, 1 kisebb vöröshagyma, 2 mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika, 1 közepes paradicsom (50 g), 1 közepes zöldpaprika (30 g), 1 evőkanál olaj, borsikafű.

Elkészítés: A felhevített olajon a finomra vágott vöröshagymát megfonnyasztjuk, a lábast a tűzről levesszük, elkeverjük benne a fűszerpaprikát, a tűzre visszatéve hozzáadjuk a megtisztított, megmosott, csíkokra vágott laskagombát és az egyformára szeletelt paradicsomot és zöldpaprikát. Ízesítjük borsikafűvel, ha saját leve kevésnek tűnik, egy kis vizet öntünk hozzá. Gyorsan elkészül.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
204,3	5	662,1	180,1	18,2	11,4

Ha a laboratóriumi eredmények miatt az elfogyasztott kálium mennyiségét korlátozni kell, 150 gramm laskagombából készítsük, ne tegyünk a pörköltbe paradicsomot és zöldpaprikát.

Ekkor összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
167,3	3,2	355	123,4	12,3	10,9

Húsgombóc

Hozzávalók: 4 dkg darált sertéshús, 2 dkg rizs, egy kisebb vöröshagyma fele, 1 teáskanál olaj, 1/4-1/2 tojás, borsikafű.

Elkészítés: A finomra vágott vöröshagymát az olajon megpirítjuk, és a többi alapanyaggal jól összedolgozzuk. Két gombócot formázunk, lassú forrásban levő vízben kifőzzük. Mártásokhoz, főzelékekhez fogyaszthatjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
344,4	14,4	364,8	173,2	17,2	22,7

Natúrszelet

Hozzávalók: 100 g-os pulykaszelet, 1-2 evőkanál liszt, só, 1 evőkanál olaj.

Elkészítés: A hússzeletet enyhén kiverjük, mindkét oldalát a lisztbe mártjuk, és a felhevített olajban a hússzelet mindkét oldalát szép rózsaszínűre sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
357,8	25,4	72,1	190	30,5	14

Párizsi bundában

Hozzávalók: 40 g (2 vastagabb szelet) párizsi, 1/2 tojás, 20 g liszt, 1 evőkanál tej, olaj a sütéshez.

Elkészítés: Összekeverjük a tojást, a tejet és a lisztet, bele mártjuk a párizsiszeleteket, és felhevített olajban kisütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
239,9	13	233,6	173,1	16,2	12,6

Párolt szelet

Hozzávalók: 100 g-os pulykaszelet, 1 közepes nagyságú vöröshagyma, só.

Elkészítés: Egy teflonedénybe vékony karikákra szeleteljük a vöröshagymát, és szárazon lepírtjük. Hozzáadjuk a kiveréssel fellazított, enyhén sózott hússzeletet, és mindig kevés vizet hozzáadva puhára pároljuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
135	21,1	116,4	173	4,1	3,6

Patisszon bundában

Hozzávalók: 200 g patisszon (többet ehetünk belőle alacsony káliumtartalma miatt), 3 evőkanál liszt, 1 dl tej, 1 tojás, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A lisztet, a tejet, és a felvert tojást jól összekeverjük. A megmosott, félbevágott patisszont egyforma vastagságú cikkekre vágjuk, és a masszában a cikkeket megforgatjuk. Bő olajban szép pirosra sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
695,4	18,3	508,8	382	63,5	38,4

Patisszonpörkölt

Hozzávalók: 200 g patisszon, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 evőkanál olaj,

1/2 közepes paradicsom (50 g), 1/2 közepes zöldpaprika, 2 mokkáskanál édes- nemes fűszerpaprika, nagyon kevés só.

Elkészítés: A felhevített olajon a finomra vágott vöröshagymát megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a fűszerpaprikát, az összevágott paradicsomot és zöldpaprikát. A megmosott, egyenletes

kisebb szeletekre vágott patisszont belekeverjük. Fedő alatt hamar készre fő. Galuskával tálalhatjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
286,3	3,6	495,6	164,7	19,2	20,1

Sertéspörkölt

Hozzávalók: 100 g sertéshús, 100 g vöröshagyma, 1/2 közepes paradicsom (50 g), 1/4 közepes zöldpaprika (30 g), 2 mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika, 1 evőkanál olaj.

Elkészítés: A felhevített olajon az apróra vágott vöröshagymát üvegesre pároljuk, a tűzről levéve hozzákeverjük a fűszerpaprikát. Visszatesszük a tűzhelyre, és az egyforma cikkekre vágott paradicsomot és zöldpaprikát belerakjuk. Fedő alatt hagyjuk, hogy a zöldpaprika és a paradicsom egy kis levet engedjen. A megmosott, kisebb kockára vágott sertéshúst hozzáadjuk, kevergetés közben kicsit átpirítjuk. Pár percre lefedve hagyjuk. Kevés víz (esetleg többször) hozzáöntésével puhára főzzük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
459,3	18,6	829,1	237,7	11,5	35,8

Sertésvagdalt

Hozzávalók: 50 g darált sertéshús, 1/2 db zsemle, fél tojás, egy kisebb vöröshagyma fele, édes-nemes fűszerpaprika, majoránna, borsikafű, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A vízben áztatott, kicsavart zsemlet összekeverjük a darált hússal, a tojással, a finomra vágott vöröshagymával, és a fűszerfélékkel. Óvatosan bánjunk a fűszerekkel, nagyon fűszeres ételek után sokkal szomjasabbak leszünk.

A masszából vizes kézzel vagdalt pogácsákat formázunk, felhevített olajon mindkét oldalukat ropogósra sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
314	19	409	204,9	19	17,8

Sertéssült

Hozzávalók: 400 g sertéscomb, 2 evőkanál olaj, 100-150 g vöröshagyma (1 közepes fej), kevés só.

Elkészítés: A megmosott, kevés sóval besózott húst a felhevített olajon átfogatjuk, kicsit megpirítjuk. Rászeleteljük a megtisztított vöröshagymát, időnként saját levével meglocsolva fedő alatt puhára sütjük. Ha ropogósabbra szeretnénk, a fedőt levesszük és szaftjára pirítjuk. Ezt az adagot négyfelé oszthatjuk.

Egy adag összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
370,4	17	507,6	187,2	3,4	30,6

Sült csirkecomb

Hozzávalók: 1 db csirkecomb (1 db csirkecomb általában 200 g = 20 dkg = 45,6 g fehérje), 1 evőkanál olaj, 1 kisebb fej vöröshagyma, só.

Elkészítés: A megmosott, enyhén sózott, konyhapapírral megtörölgetett csirkecombot kettévágjuk, (így lesz egy-egy darab fehérjetartalma körülbelül 22-23 gramm), a felhevített olajon mindkét oldalukat átsütjük. Hagymakarikákkal együtt is süthetjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
360,8	46,2	805,5	343	5,1	16,1

Fél sült csirkecomb

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
180,4	23,1	402,7	176,5	2,55	8,05

Rántott csirkecomb

Hozzávalók: 1 db csirkecomb (1 db csirkecomb általában 200 g = 20 dkg = 45,6 g fehérje), 15 g liszt, 15 g zsemlemorzsa, 1/2 tojás, (ezekből az alapanyagokból körülbelül ennyi kell a panírozáshoz), só, olaj a sütéshez. (A kiszámított energia-mennyiségben 1 dl olaj 20%-nyi értékét számoljuk.)

Elkészítés: A megmosott combot kettévágjuk, enyhén besózzuk, bepanírozzuk, és a felhevített olajban kisütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
559,4	50,2	776,9	368,2	23,9	27,4

Fél rántott csirkecomb

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
278,2	25,1	388,4	184,1	11,95	13,7

Rántott karfiol

Hozzávalók: 200 g karfiol, 20 g liszt, 20 g zsemlemorzsa, 1/2 tojás, (ezekből az alapanyagokból körülbelül ennyi kell a panírozáshoz), só, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A rózsáira szedett karfiolt félig megfőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük. Megforgatjuk a lisztben, a felvert tojásban és a zsemlemorzzában. Felforrósított olajban kirántjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
424,8	11,9	749,2	187	37,8	23,3

Virslipörkölt

Hozzávalók: 70 g (kb. 1 db) virsli, 1/2 közepes vöröshagyma, 1 evőkanál olaj, 50 g paradicsom, 30 g zöldpaprika, 1 mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika.

Elkészítés: A felhevített olajon a finomra vágott vöröshagymát megfonnyasztjuk. A tűzről levéve a fűszerpaprikát az olajban jól elkeverjük. Visszatesszük a tűzre, és belekeverjük az összevágott paradicsomot, zöldpaprikát és a karikára vágott virslit. Esetleg még kevés vizet önthetünk hozzá. Pillanatok alatt kész.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
292,9	9,9	394,1	145,1	6,2	24

Főzelékek

Burgonyafőzelék

Hozzávalók: 150 g burgonya, 30 g vöröshagyma (egy közepes vöröshagyma negyede), 10 g olaj, 20 g liszt, 2 evőkanál tejföl, kézi sózáshoz só.

Elkészítés: a megtisztított, megmosott burgonyát kisebb kockákra vágjuk, hideg vízben feltesszük főni. Mikor félig puha, első főzőlevét elöntjük, és újból feltesszük annyi vízbe főni, hogy éppen ellepje. Közben világos rántást készítünk, berántjuk a főzeléket, és ízesítjük a tejföllel. Tálaláskor csipet sóval meghintjük.

Ha a laboratóriumi eredmények miatt szigorú káliumszegény étrendet kell tartani, a burgonyafőzelék fogyasztását kerüljük,

mert csak a főzelékhez szükséges 150 gramm burgonya káliumtartalma 510 mg.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
450,4	8,3	672,9	261,8	49,4	22,4

Céklafőzelék

Hozzávalók: 150 g cékla, 20 g liszt, 10 g olaj, 1/2 dl tejszín, 20 g cukor, pár szem köménymag.

Elkészítés: A cékla héját eltávolítjuk, jól megmossuk, és a kisebbik lyukú reszelőn lereszeljük. Feltesszük főni, a víz éppen, csak ellepje. Köménymaggal ízesítjük. Zsemleszínű rántást készítünk. Néhány percig összefőzzük, majd lassan hozzákeverjük a tejszínt. Amikor kész, ízlés szerint cukorral édesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
445,3	5,6	467,6	115	45,4	25,1

Édeskáposzta-főzelék

Hozzávalók: 200 g fejes káposzta, 20 g liszt, 10 g olaj, 30 g vöröshagyma, 2 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl, köménymag, esetleg kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A káposztaleveleket megmossuk, vékony csíkokra vágjuk, félpuhára főzzük. Zsemleszínű, hagymás rántással besűrítjük, hozzáadjuk a köménymagot, majd teljesen puhára főzzük, ízlés szerint pár csepp ecettel ízesíthetjük. Amikor elkészült, esetleg sózzuk.

A fejes káposzta káliumtartalma alacsony. Ha jobban oda kell

figyelni az elfogyasztott kálium mennyiségére, készítsünk feles káposztából ételeket.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
373,4	7,8	616,9	167,8	31,3	22,5

Karalábefőzelék

Hozzávalók: 200 g karalábé, 20 g liszt, 10 g olaj, 1 mokkáskanál finomra vágott petrezselyem zöldje, 2 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl, 10-20 g cukor.

Elkészítés: A megtisztított, megmosott karalábét lereszeljük (kisebb kockákra is vághatjuk), a felhevített olajon – fedő alatt – saját levében pároljuk. Levét elpárologtatjuk, liszttel meghintjük, kevés vízzel felengedjük, pár percig még főzzük, tejföllel dúsítjuk, még egyszer összefőzzük. Cukorral és a finomra vágott petrezselyem zöldjével ízesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
455,4	8,5	870,4	198	51,2	22,5

Kelkáposzta-főzelék

Hozzávalók: 150 g kelkáposzta, 50 g burgonya, 20 g liszt, 10 g olaj, 1 kisebb gerezd fokhagyma, majoránna.

Elkészítés: A megmosott kelkáposzta-leveleket vékony csíkokra vágjuk. Feltesszük főni a zúzott fokhagymával, kömény-maggal és kevés majoránnával ízesített vízbe. A megtisztított, megmosott, apróbb kockákra vágott burgonyát majdnem puhára főzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük, és a kelkáposztához adjuk. Közben zsemleszínű rántást készítünk, ezzel sűrítjük a főzeléket, még egyszer összefőzzük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
267,3	9	614,6	154	31,6	10,6

Paradicsomos káposztafőzelék

Hozzávalók: 200 g fejes káposzta, 20 g (1 evőkanál) paradicsompüré, 1 kisebb fej vöröshagyma (80-100 g), 20 g liszt, 10 g olaj, köménymag, 10-20 g cukor, esetleg kézi sózáshoz só.

Elkészítés: Forrásban lévő vízben feltéve a megmosott, vékony csíkokra vágott káposztát és a megtisztított, finomra vágott vöröshagymát, puhára főzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük. Sötétebb zsemleszínű rántást készítünk, hozzápirítjuk a paradicsompürét, simára keverjük, beletesszük a leszűrt káposztát, köménymaggal ízesítjük, kevés vízzel felengedjük, hogy főzelék sűrűségű legyen. Pár percre még főzzük, esetleg cukorral ízesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
206	5,4	839	108,8	43,6	

Salátafőzelék

Hozzávalók: 1 kisebb fejes saláta (kb. 180-200 g), 20 g liszt, 10 g olaj, 2 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl, 1 kisebb gerezd fokhagyma, 20 g cukor, pár szál kapor, pár csepp ecet vagy citromlé.

Elkészítés: A jól megmosott salátaleveleket puhára főzzük. Világos rántással berántjuk, ízesítjük zúzott fokhagymával, apróra vágott kaporral, ecettel – és a tűzről lehúzáskor – cukorral.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
411,4	7,1	558,4	164	41,4	22,7

Sárgarépa-főzelék

Hozzávalók: 200 g sárgarépa, 20 g liszt, 10 g olaj, 1 dl tejszín, 2 mokkáskanál finomra vágott petrezselyem zöldje, 20 g cukor.

Elkészítés: A megtisztított, megmosott sárgarépát lereszeljük, a felhevített olajon átpirítjuk, fedő alatt pároljuk. Pár perc múlva a fedőt levéve a folyadékot elpárologtatjuk, meghintjük a liszttel, összepirítjuk, kevés vízzel felengedve tovább főzzük, hozzámelegítjük a tejszínt, lassan még egyszer összefőzzük, a tűzről levéve hozzáadjuk a cukrot. Tálaláskor meghintjük a petrezselyem zöldjével.

Ha a laboratóriumi eredmények miatt szigorúbb káliumszegény étrendet kell tartani, ne használjunk petrezselyem zöldjét, étkezési búzakeményítővel is hinthetjük a főzeléket.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
629,8	7,4	853,6	206	54,3	40,5

Tökfőzelék

Hozzávalók: 250 g gyalult tök, 20 g olaj, 30 g liszt, 1 kisebb vöröshagyma fele, 1 dl joghurt, 20 g cukor, 1 csomó kapor, pár csepp ecet.

Elkészítés: A felhevített olajon a finomra vágott vöröshagymát megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a tököt, ízesítjük a megmosott, finomra vágott kappal, saját levében ropogásra pároljuk. A joghurtban simára elkevert liszttel behabarjuk, összefőzzük, hogy lisztízét elfője. A tűzről levéve ecetrel, cukorral ízesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
541,5	10,3	545,9	323	66,6	23,8

Zöldbabfőzelék

Hozzávalók: 200 g zöldbab, 20 g liszt, 10 g olaj, 1 gerezd fokhagyma, 50 g vöröshagyma, csapott mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika, 2 evőkanál 20% zsírtartalmú tejföl.

Elkészítés: Az olajon megfonnyasztjuk a vöröshagymát, meghintjük a fűszerpaprikával, beletesszük a megtisztított, megmosott, egyformára vágott zöldbabot. Ízesítjük a zúzott fokhagymával. Fedő alatt saját levében, majd kevés víz hozzáadásával pároljuk. A tejfölben simára kevert liszttel behabarjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
399,4	10,1	693,9	197	35,2	22,7

Zöldséges ételek, egytálételek

Lecsó

Hozzávalók: 200 g zöldpaprika, 100 g paradicsom, 1 közepes fej vöröshagyma, 1 evőkanál olaj, 1 csapott mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika, kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A felhevített olajon a vöröshagymát megfonnyasztjuk, a tűzről levéve elkeverjük benne a fűszerpaprikát. A lábast visszatesszük a tűzhelyre, és beletesszük a megmosott, ízlésünk szerint felszeletelt paradicsomot és zöldpaprikát. Ha kész, esetleg megsózzuk.

Ha a laboratóriumi eredmények miatt az elfogyasztott kálium mennyiségére jobban oda kell figyelni, a lecsó fogyasztását kerüljük, egy adagban az egész napra engedélyezett kálium mennyiségéhez képest túl sok kálium van.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
187,8	4,3	861	120,8	16,6	10,7

Lecsó virslivel

Hozzávalók: A lecsó alapanyagain kívül még egy darab, körülbelül 70 g-os virsli.

Elkészítés: A lecsót a virslivel együtt főzzük készre.

Csak akkor ajánljuk, ha a laboratóriumi eredmények alapján nem kell vigyázni az elfogyasztott kálium és foszfor mennyiségére.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
354,4	13	973	225,8	16,6	26,7

Lecsó tojással

Hozzávalók: A lecsó alapanyagain kívül még egy darab tojás.

Elkészítés: A lecsót a felvert tojással együtt készítjük el.

Csak akkor ajánljuk, ha a laboreredmények alapján nem kell vigyázni az elfogyasztott kálium és foszfor mennyiségére.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
255,8	9,7	949	208,8	16,9	15,5

Lucskos káposzta

Hozzávalók: 100 g sertéshús, 250 g édes káposzta, 10 g olaj, 20 g liszt, 1 evőkanál tejföl, 3 szál kapor, esetleg kevés csombor, pár csepp ecet, kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A sertéshúst félig megfőzzük, levét elöntjük. A megmosott káposztaleveleket kétujjnyi szeletekre vágjuk. A káposztaszeleteket a hússal együtt annyi vízben, hogy éppen

ellepje, tovább főzzük. Közben világos rántást készítünk, be-rántjuk vele az ételt. Újból összeforraljuk, pár percig főzzük. Ízesítjük a tejföllel, a finomra vágott kaporral, a csomborral, végül pár csepp ecettel.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
583,4	23,2	962	285	28,1	39,8

Morzsás zöldbab

Hozzávalók: 200 g zöldbab, 3 evőkanál zsemlemorzsa (35 g), 1 evőkanál olaj, 1 dl 20% zsírtartalmú tejföl.

Elkészítés: A szép, egészséges zöldbabok végeit levágjuk, a zöldbabot megmossuk, kevés vízben megfőzzük. Közben a felhevített olajon a zsemlemorzst megpirítjuk. Megforgatjuk benne a leszűrt, lecsepegtetett zöldbabot. Tálaláskor meglocsoljuk a tejföllel.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
513,6	12	692,3	232,2	43,2	30,8

Morzsás karfiol

Ugyanúgy készül, mint a morzsás zöldbab, csak 250 g karfiolból.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
506,6	12,8	1016,3	291,2	39,3	31,2

Morzsás kelbimbó

Ugyanúgy készül, mint a morzsás zöldbab, csak 200 g kelbimbóból.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
529,6	16,6	1088	272	41,8	31,4

Paprikás burgonya

Hozzávalók: 150 g burgonya, 1 evőkanál olaj, 1 közepes nagyságú (100 g) vöröshagyma, 50 g paradicsom, 50 g zöldpaprika, 2 csapott mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika, esetleg kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A megtisztított burgonyát megmossuk, apróbb kockákra vágjuk, és jóval az elkészítés előtt vízben állni hagyjuk. A felhevített olajon a hagymát jól megfonnyasztjuk, a tűzről levéve, elkeverjük benne a fűszerpaprikát, beletesszük a megmosott, cikkekre vágott paradicsomot és zöldpaprikát, visszatesszük a tűzre. Lefedve hagyjuk, hogy a zöldpaprika és a paradicsom egy kicsit összeessen. Keverjük hozzá a leszűrt burgonyát, főzzük készre. Tálaláskor esetleg megsózzuk.

Ha a laboreredmények miatt az elfogyasztott kálium mennyiségére oda kell figyelni, a paprikás burgonya fogyasztását kerüljük, egy adagban az egész napra engedélyezett kálium mennyiségéhez képest túl sok kálium van.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
295,3	6	939,5	223,5	41,8	10,5

Paprikás burgonya virslivel

Hozzávalók: A paprikás burgonya hozzávalóin kívül még 1 db (70 g) virsli.

Elkészítés: A burgonyával együtt a virslit is megfőzzük.

Csak akkor ajánljuk, ha a laboreredmények alapján nem kell

vigyázni az elfogyasztott kálium és foszfor mennyiségére.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
461,9	14,7	1051,5	328,5	41,8	24,5

Rakott zöldbab

Hozzávalók: 200 g zöldbab, 50 g darált sertéshús, 30 g rizs, 20 g olaj, 1 kisebb gerezd fokhagyma, 30 g vöröshagyma, 30 g paradicsom, 30 g zöldpaprika, borsikafű, 2x 1/2 mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika, 1 dl tejföl, 20 g margarin.

Elkészítés: A felhevített olajon a finomra vágott vöröshagymát üvegesre pároljuk. Belekeverjük a fűszerpaprika felét, a cikkekre vágott zöldpaprikát, paradicsomot és a darált húst. A pörköltet, kevés vizet hozzáöntve, puhára pároljuk. A megmosott rizst lobogó vízben puhára főzzük. A megtisztított, megmosott, egyforma darabokra vágott zöldbabot is majdnem puhára főzzük, leszűrjük. Egy margarinnal kikent jénai aljára tesszük a zöldbab felét, majd a tetején a pörkölttel elkevert rizst egyenletesen szétterítjük, és befedjük a maradék zöldbabbal. A maradék fűszerpaprikát a tejfölben elkeverjük, meglocsoljuk vele a zöldbabot. Közepesen meleg sütőben 15-20 perc alatt készre sül.

A rakott ételek kálium- és foszfortartalma rendkívül magas.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
824,9	22,6	1673,5	348,3	45,3	59,2

Rakott karfiol

Hozzávalók: a rakott zöldbab alapanyagai, zöldbab helyett 250 g karfiol.

Elkészítés: ugyanúgy készül, mint a rakott zöldbab, vigyázzunk, ne főzzük túl a karfiolt.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
802,9	22,2	1833,5	380,3	39,5	59,4

Rakott kelkáposzta

Hozzávalók: a rakott zöldbab alapanyagai, zöldbab helyett 200 g kelkáposzta.

Elkészítés: ugyanúgy készül, mind a rakott zöldbab. A megfőtt, leszűrt kelkáposzta-leveleket csöpögtessük le.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
810,9	24,6	1741,1	384,3	40,3	59,2

Rakott burgonya

Hozzávalók: 150 g burgonya, 1 db tojás, 60 g főzőkolbász, 20 g margarin, 1 dl 12% zsírtartalmú tejföl.

Elkészítés: A burgonyát héjában megfőzzük, hagyjuk kihűlni, majd a héját lehúzzuk, egyforma vastag karikákra vágjuk. Közben a tojást megfőzzük, héját levesszük, karikákra szeleteljük. A lecsókolbászt vékony, hosszúkás karikákra vágjuk. Egy jénai edényt margarinnal kikenünk, belerakjuk a burgonyakarikák felét, egy sorban, vegyesen rátesszük a kolbászt és a tojást, befedjük a maradék burgonyával, és a tetejét meglocsoljuk a tejföllel. Előmelegített sütőben 15-20 perc alatt készre pirul.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
649,6	22,2	881,6	458	34,3	44,8

Székelykáposzta

Hozzávalók: 80 g sertéshús, 150 g savanyított káposzta, 100 g vöröshagyma, 1+1 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 1 mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika, 1+1 evőkanál 12% zsírtartalmú tejföl.

Elkészítés: A savanyított káposztát beáztatjuk, kinyomkodjuk. Az apró kockákra összevágott húsból pörköltet készítünk. Amikor a hús félig megpuhult, hozzáadjuk a káposztát és egy kis meleg vizet, hogy éppen ellepje. Lassú tűzön puhára főzzük. Lisztből, tejfölből habarást készítünk, ezzel sűrítjük, kis ideig még főzzük. A tejföllel együtt tálaljuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
641,2	20,4	1065	339,5	25,9	48,1

Töltött cukkini

Hozzávalók: 200 g cukkini, 50 g darált hús, 40 g rizs, 1 evőkanál olaj, 30 g vöröshagyma, 1/2 mokkáskanál fűszerpaprika, olaj a jénai edény kikenéséhez.

Elkészítés: A megmosott cukkinit kettévágjuk, magos részét kiszedjük, közepét kicsit kivájjuk. A darált húsból pörköltet készítünk, hozzáadjuk a kivájt cukkinidarabkákat is. A megmosott rizst lobogó vízben puhára főzzük és a pörkölttel összekeverjük. Olajjal kikent hosszúkás jénaiba belefektetjük, a két félbevágott cukkinit, beletöltjük a masszát. A tepsit alufóliával letakarjuk és közepes hőmérsékletű sütőben kb. 20 percig sütjük. Levesszük az alufóliát, és még 5-10 percig sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
464,5	17,2	714,7	184,8	44	23,5

Töltött karalábé

Hozzávalók: 250 g karalábé, 40 g darált sertéshús, 30 g rizs, 10 g olaj, 15 g liszt, 1 mokkáskanál petrezselyem zöldje, 30 g vöröshagyma, 2 evőkanál tejföl, 20 g cukor, borsikafű.

Elkészítés: Az olajon fonnyasszuk meg a finomra vágott vöröshagymát, és keverjük el a darált hússal, a rizzsel, a finomra vágott petrezselyem zöldjével. A megtisztított, meghámozott karalábé közepét mélyen vájjuk ki, töltsük bele a masszát. Fedő alatt a töltött karalábét úgy, hogy a víz legalább félig ellepje, puhára pároljuk. A kivájt karalábédarabkákat olajon átfuttatjuk, meghintjük a liszttel, kevés vízzel főzeléksűrűségűre és puhára főzzük, tejföllel ízesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
633,7	17,3	1124,9	301,8	73,2	27,8

Töltött káposzta

Hozzávalók: 60 g darált sertéshús, 20 g rizs, 1 kisebb vöröshagyma fele, 1/2 felvert tojás, 1+1 evőkanál olaj, 150 g savanyított káposzta, 2 evőkanál tejföl, 2 mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika.

Elkészítés: A savanyított káposztát beáztatjuk, kinyomkodjuk. A finomra vágott vöröshagyma felét az olajon üvegesre pároljuk, összekeverjük a megmosott rizzsel, a tojással és a darált hússal. A maradék olajon a vöröshagyma másik felét megfonnyasztjuk, hozzákeverjük a fűszerpaprikát, és a káposzta felét. Rárakjuk a masszából formázott két töltelék, tetejét befedjük a káposztával, annyi vizet öntünk rá, hogy

éppen ellepje. Lassú tűzön puhára főzzük. A tejföllel meglocsolva tálaljuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
569,8	16,1	876,6	280,9	24,8	42,8

Töltött tök

Hozzávalók: 250 g tök, 50 g darált sertéshús, 30 g rizs, 30 g vöröshagyma, 1/2 tojás, 1 dl 12% zsírtartalmú tejföl, csipet só.

Elkészítés: A tököt hosszában kettévágjuk, belsejét kivájjuk. A darált húst összekeverjük a megmosott rizzsel, a finomra vágott vöröshagymával, a felvert tojással. Csipet sóval, borsikafűvel ízesítjük. Peremes tepsibe fektetjük a tökszeleteket, beletöltjük a masszát, tetejét a tejföllel meglocsoljuk. Kevés vizet öntünk alá, alufóliával letakarva pároljuk a sütőben. A fóliát levéve megpirítjuk a tetejét.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
479,5	17,6	647,9	402,8	42	24,8

Töklecso

Hozzávalók: 150 g tök, 1 mokkáskanál édes-nemes fűszerpaprika, 50 g paradicsom, 50 g zöldpaprika, 50 g vöröshagyma, 2 teáskanál olaj, csipet só a kézi sózáshoz.

Elkészítés: A felhevített olajon az apróra vágott vöröshagymát megfonnyasztjuk, a tűzről levesszük, a fűszerpaprikát hozzákeverjük, beletesszük a cikkekre vágott paradicsomot és zöldpaprikát. Visszatesszük a tűzre, összeemelegítjük és belerakjuk a szálakra vagy apró kockákra vágott tököt. Fedő alatt pillanatokon belül készre fő.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
180,8	3,3	489	140,5	16,7	10,1

Töltött paprika

Hozzávalók: 1 közepes nagyságú zöldpaprika kb. (100 g), 40 g darált sertéshús, 20 g rizs, 10+10 g olaj, 10 g liszt, 1/2 közepes vöröshagyma, 2 evőkanál (40 g) paradicsompüré, 20 g cukor, borsikafű.

Elkészítés: Egy teáskanál felhevített olajon megfonnyasztjuk a nagyon finomra vágott vöröshagymát. Összekeverjük a darált hússal, a megmosott rizzsel és a borsikafűvel. A tölteni való paprikát megmossuk, magházát eltávolítjuk, és úgy töltjük meg töltelékkel, hogy helye legyen a rizsnek a növekedéshez. Egy kisebb lábasba rakjuk a töltött zöldpaprikát, és a paradicsompürét annyi vízzel keverjük el, hogy a paprikára öntve azt éppen elfedje. Fedő alatt puhára főzzük, a mártást zsemleszínű rántással sűrítjük. Amikor kész, cukorral édesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
581,3	13,2	927,4	161,6	58,9	30,4

Saláták

Fejes saláta

Hozzávalók: 150 g fejes saláta (kb. egy közepes nagyságú fele), 2 teáskanál ecet, 1 evőkanál olaj, 20 g cukor.

Elkészítés: Az olajból, ecetből, cukorból kevés víz hozzáadásával salátapáclevet készítünk, beleforgatjuk a megmosott, apróbbra tépkedett salátaleveleket.

Cukorbetegek mesterséges édesítőszerrel készítsék az öntetet.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
198,3	2,1	336	49,5	22,9	10,3

Fejes saláta kefirrel

Hozzávalók: 150 g fejes saláta, 1 dl kefir, 2 teáskanál olaj, 1 teáskanál mustár, 20 g cukor, 2 mokkáskanál finomra vágott metélőhagyma.

Elkészítés: A kefirben a mustárt, a cukrot, az olajat és a metélőhagymát elkeverjük, ráöntjük a megmosott, lecsepegtetett, csíkokra vágott fejes salátára.

Ha a laboreredmények miatt az egész nap elfogyasztott kálium mennyiségére jobban oda kell figyelni, nem javasoljuk a zöld fűszernövényeket a saláták ízesítéséhez.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
264,3	5,5	517	169,5	27,5	13,9

Céklasaláta nyersen

Hozzávalók: 100 g cékla, 2 teáskanál ecet, 1 teáskanál olaj, 1 evőkanál méz, őrölt köménymag.

Elkészítés: A meghámozott, megmosott céklát finomra reszeljük, rácsepegtetjük a mézet és az olajat, és jól összekeverjük az őrölt köménymaggal is.

Tálalás előtt legalább egy órával készítsük el.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
186	1,3	274,1	36	30,2	4,6

Káposztasaláta

Hozzávalók: 150 g fejes káposzta, 1 közepes nagyságú vöröshagyma (100 g), 2 teáskanál ecet, 1 evőkanál olaj, 20 g cukor (1 evőkanál), kevés víz, csipet só.

Elkészítés: A jól megmosott káposztát vékony csíkokra vágjuk. Enyhén megsózzuk, kicsit állni hagyjuk. A megtisztított vöröshagymát lereszeljük, összekeverjük az olajjal, ecettel, kevés vízzel. A káposzta levét kinyomkodjuk, a káposztát a salátás tálba tesszük, és ráöntjük a salátaöntetet.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
260,8	3,6	515,5	88	36,7	10,3

Kínai kel saláta

Hozzávalók: 150 g kínai kel, 1 kisebb gerezd fokhagyma, 2 teáskanál ecet, 1 evőkanál olaj, 20 g cukor (1 evőkanál), pár szem köménymag.

Elkészítés: Félbevágjuk a kisebb kínai kelt és a torzsáját, ereit kiszedve, leveleit vékony laskára vágjuk. Zúzott fokhagymából, olajból, ecetből, kevés vízzel salátaöntetet készítünk. Ízesítjük cukorral, köménymaggal. A salátalevet a kínai kelre öntjük. Tálalás előtt legalább egy órával előbb készítsük el, hagyjuk a hűtőszekrényben állni.

Ha sokszor nagyon szomjasak vagyunk, és kevés folyadékot ihatunk, ne tegyünk a salátába fokhagymát, szomjasabbak lehetünk!

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
196,8	1,8	303	45	22,9	10,3

Póréhagyma-saláta

Hozzávalók: póréhagyma 100 g, 1/2 citrom leve, 1 evőkanál olaj, csipet só.

Elkészítés: A póréhagyma külső héját lehúzzuk, zöldjét levágjuk. A póréhagymát nagyon vékonyra szeleteljük. Rácsepegtetjük a citrom levét, az olajat, kicsit sózzuk, lazán összekeverjük. Tálalás előtt egy nappal készítsük el.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
130,8	2,2	225	46	6,3	10,2

Spárgasaláta

Hozzávalók: 150 g spárga, 1 evőkanál cukor, 2 teáskanál borsecet, 1 evőkanál olaj, csipet só.

Elkészítés: Megtisztítjuk, kétcentis darabokra vágjuk a spárgát, és feltesszük főni az enyhén sós, cukros vízbe. Amikor megfőtt, leszűrjük és hagyjuk kihűlni. A kihűlt spárgát salátástálba tesszük, meglocsoljuk az ecettel és az olajjal. Tálalás előtt hűtőszekrényben állni hagyjuk.

Ezt a salátát azoknak ajánljuk, akik termelnek spárgát, vagy esetleg kapnak valakitől. Máskülönben nagyon drága zöldség-félénk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
198,3	3	310,5	69	22,6	10

Uborkasaláta

Hozzávalók: 150 g kígyóuborka, 2 teáskanál ecet, 1 teáskanál olaj, 1 teáskanál cukor, 1 gerezd zúzott fokhagyma.

Elkészítés: A megmosott uborkát héjával együtt vékony szeletekre gyaluljuk, enyhén megsózzuk. Kicsit állni hagyjuk, majd összekeverjük a zúzott fokhagymával, az ecettel, az olajjal és a cukorral.

Ha sokszor nagyon szomjasak vagyunk, és kevés folyadékot ihatunk, ne tegyünk a salátába fokhagymát, szomjasabbak lehetünk!

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
104,4	1,5	211,5	34,5	12,3	5,1

Uborkasaláta tejföllel

Hozzávalók: 150 g kígyóuborka, 1 dl 12% zsírtartalmú tejföl, 1 gerezd zúzott fokhagyma.

Elkészítés: A megmosott uborkát héjával együtt vékony szeletekre gyaluljuk, összekeverjük a zúzott fokhagymával és a tejföllel.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
160	4,9	359,5	164,5	6,5	12,2

Vegyes saláta

Hozzávalók: 50 g kígyóuborka, 50 g retek, 50 g paradicsom, 50 g zöldpaprika, 2 teáskanál borecet, 1 evőkanál olaj, 20 g cukor, pici só.

Elkészítés: Egy salátástálba a megmosott uborkát és retket vékony karikákra, a zöldpaprikát csíkokra, a paradicsomot vékony cikkekre vágjuk. Egy csipet sóval megsózzuk. Az ecetben elkeverjük a cukrot és az olajat, a salátafélékre öntjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
207,8	2,2	452,5	52	25,3	10,1

Zöldbabsaláta kefirrel

Hozzávalók: 150 g zöldbab, 1 dl kefir, 1 teáskanál mustár, 1 teáskanál ecet, 1 teáskanál cukor, 1 gerezd zúzott fokhagyma.

Elkészítés: A megtisztított, megmosott zöldbabot körülbelül kétcentiméteres darabokra vágjuk, puhára főzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük, hagyjuk kihűlni.

A kefirben elkeverjük az ecetet, a mustárt, a cukrot és a zúzott fokhagymát. A salátaöntettel összekeverjük a zöldbabot.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
167,5	7,3	553	177	15,6	4,0

Köreték

Vízben főtt burgonya

Hozzávalók: 150 g burgonya, 1 teáskanál margarin, kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A megtisztított, megmosott burgonyát apróbb kockákra vágjuk, legalább egy órára beáztatjuk, levét elöntjük, a burgonyát újból megmossuk. Hideg vízben feltesszük főni. Amikor megpuhult, leszűrjük. Tálalásnál csipet sóval megszórjuk. A margarindarabkát elosztjuk a tetején.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
173,5	3,7	510	150	30	3,8

Ha a vízben főtt burgonyát két mokaáskanál finomra vágott petrezselyem zöldjével megszórjuk, megváltozott tápanyagtartalma:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
174	3,7	530	152,5	30	3,8

Pirított burgonya

Hozzávalók: 150 g burgonya, a sütéshez legalább 1 dl olaj, kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A megtisztított, megmosott burgonyát nagyobb kockákra vágjuk, legalább egy órára beáztatjuk, levét elöntjük, a burgonyát újból megmossuk. Hideg vízben feltesszük főni. Amikor félig puha, leszűrjük, lecsöpögtetjük. A felhevített olajban, többször megforgatva, szép rózsaszínű ropogósra sütjük. Tálalásnál csipet sóval sózzuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
588	3,7	510	150	30	50

Burgonyapüré

Hozzávalók: 150 g burgonya, 3 evőkanál tej, 2 teáskanál margarin, csipet só.

Elkészítés: A héjában megfőtt burgonyát megtisztítjuk, a burgonyát burgonyatorón átnyomjuk. Hozzákeverjük a felforrósított tejet és a margarint, csipet sóval ízesítjük. Habverővel vagy kézi robotgéppel habosra verjük. Tálalás előtt készítjük el.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
233,9	5,2	582	201,3	32,1	8,5

Szalmaburgonya

Hozzávalók: 150 g burgonya, kb. 1 dl olaj, csipet só.

Elkészítés: A megtisztított, megmosott burgonyát vékony hasábokra vágjuk.

Sütés előtt vízbe áztathatjuk, leszűrjük, lecsöpögtetjük, kony-

hapapírral, vagy tiszta konyharuhával megtörölgetjük. Felhevített olajban szalmasárgára sütjük. Tálaláskor csipet sóval megszózzuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
326,6	3,7	510	150	30	20

Rizsköret

Hozzávalók: 2 evőkanál rizs (40 g), 1 teáskanál olaj, 2 mokkáskanál petrezselyem zöldje, csipet só.

Elkészítés: Kevés vizet csipet sóval ízesítünk, felforraljuk, belekeverjük a rizst, puhára főzzük. Amikor kész, leszűrjük, és az olajjal összekeverjük.

Ha a laboreredmények alapján nem kell az elfogyasztott kálium mennyiségére szigorúan odafigyelni, tetejét szórjuk meg a finomra vágott petrezselyem zöldjével.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
188,8	3,2	61,2	38,5	31	4,9

Rizi-bizi

Hozzávalók: 2 evőkanál rizs (40 g), 60 g zöldborsó, 1+1 teáskanál olaj, 2 mokkáskanál finomra vágott petrezselyem zöldje, csipet só.

Elkészítés: Kevés vizet csipet sóval ízesítünk, felforraljuk, belekeverjük a rizst, puhára főzzük. Amikor kész, leszűrjük.

A megtisztított, megmosott zöldborsót az egy teáskanál olajon, saját levében puhára pároljuk. Összekeverjük a rizszel, a maradék olajjal, a petrezselyem zöldjével.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
289,2	7,4	243,6	103,3	39,4	10,1

Tetejét 20 g reszelt trappista sajttal megszórva összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
365,4	12,9	265,4	183,3	39,7	15,7

Galuska

Hozzávalók: 5 evőkanál liszt, 1/2 felvert tojás, 1 teáskanál margarin, 1 teáskanál olaj.

Elkészítés: A lisztet, a kevés margarint és a felvert tojást annyi vízzel keverjük össze, hogy galuskasűrűségű masszát kapjunk. Forrásban levő vízbe szaggatjuk, megfőzzük és leszűrjük. A teáskanál olajjal összekeverve tálaljuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
487,9	15	152	144	76,4	12,1

Ha a galuskát, káliumot és foszfort minimális mennyiségben tartalmazó Nephropan kenyérporból készítjük, 5 evőkanál porból készített galuska összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
478,9	16,5	283	131	86,1	11,4

Pirított dara

Hozzávalók: 2 evőkanál búzadara, 1 teáskanál olaj.

Elkészítés: A búzadarát a felhevített olajon zsemleszínűre pirítjuk, 1 dl forró vizet lassan hozzáöntünk, és addig pirítjuk tovább, míg meg nem puhul, és morzsás nem lesz.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
186	3,7	44,8	48	29,3	5,3

Párolt sárgarépa

Hozzávalók: 150 g sárgarépa, 2 teáskanál olaj, 2 mokkáskanál finomra vágott petrezselyem zöldje.

Elkészítés: A megtisztított, megmosott sárgarépát vékony hosszúkás karikákra vágjuk. A felhevített olajon saját levében puhára pároljuk. Tetejét a finomra vágott petrezselyem zöldjével megszórjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
154	1,8	560	67	12,1	10,2

Hagymás cukkini

Hozzávalók: 150 g cukkini, 1 közepes fej vöröshagyma, 2 teáskanál olaj, kézi sózáshoz só.

Elkészítés: A megtisztított vöröshagymát vékony karikákra vágjuk. A megmosott cukkinit karikákra legyaluljuk. A felhevített olajon a vöröshagymát éppen csak megfonnyasztjuk. Fedő alatt puhára pároljuk. Tálaláskor csipet sóval sózzuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
172,8	3,1	440	74,3	14,5	10,5

Zsemlegombóc

Hozzávalók: 1 kisebb szikkadt zsemle, 1 teáskanál olaj, 1/2 felvert tojás, 3 evőkanál liszt.

Elkészítés: A zsemlet apró kockákra vágjuk, és a felhevített olajon átpirítjuk. A lisztből, tojásból vízzel galuskasűrűségű tésztát készítünk. Belekeverjük a pirított zsemlekockákat. A masszából vizes kézzel 2 gombócot formázunk. A gombócokat forrásban lévő vízben kifőzzük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
456	15,1	168,8	154	76,6	8,4

Tészták

Burgonyás kocka

Hozzávalók: 70 g száraztészta durumlisztből, 100 g burgonya, 50 g vöröshagyma, 2+1 teáskanál olaj, 1 mokkáskanál édesnemes fűszerpaprika, kézi sózáshoz csipet só.

Elkészítés: A felhevített olajon megfonnyasztjuk a finomra vágott vöröshagymát, belekeverjük a fűszerpaprikát és a megtisztított, megmosott, apró kockákra vágott burgonyát. A burgonyát puhára pároljuk. Közben lobogó vízben, amibe az 1 teáskanál olajat is beletettük, kifőzzük a száraztésztát. Leszűrjük, meleg vízzel leöblítjük, lecsöpögtetjük és a burgonyával összekeverjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
527,6	13,6	497,5	249	75,1	17,2

Darás metélt

Hozzávalók: 70 g 4 tojasos metélt tészta, 1 evőkanál búzadara, 2 teáskanál olaj.

Elkészítés: A száraztésztát lobogó vízben kifőzzük. Közben a búzadarát a felhevített olajon világosbarnára pirítjuk. Meglocsoljuk egy-két evőkanál vízzel, hogy kissé megduzzadjon. A leszűrt tésztához hozzákeverjük a darát, átforrósítjuk a tésztát.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
437	12,3	92,4	150	65,6	12,3

Darás metélt 40 g vegyesízzel összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
537,8	12,7	122,8	160,8	89,6	12,3

Darás metélt 70 g durumlisztből készített tésztából összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
412,5	10,5	79,1	108,7	65,7	11,0

Káposztás kocka

Hozzávalók: 70 g száraztészta durumlisztből, 150 g fejes káposzta, 1 evőkanál + 1 teáskanál olaj, 1 teáskanál cukor, őrölt fehér bors, csipet só.

Elkészítés: A káposztát lereszeljük, kevés sóval megsózzuk, átkeverjük, és 20 percig állni hagyjuk. A felhevített olajon a cukrot megpirítjuk, hozzáadjuk a kinyomkodott káposztát. A káposztát kevergetve barnára pirítjuk. Közben a száraztésztát lobogó vízben kifőzzük (1 teáskanál olajat teszünk a vízbe),

leszűrjük, lecsöpögtetjük. A tésztát a káposztához keverjük, tetejét fehér borssal megszórjuk.

Csak akkor használjuk az őrölt fehér borsot, ha az előírt, elfogyasztható folyadékmennyiséget könnyen be tudjuk tartani.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
643,4	15,1	663,5	286	90,6	22,4

Nudli 40 g vegyesízzel összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
744,2	15,5	693,9	296,8	114,6	22

Palacsintatészta

Hozzávalók: 80 g liszt, 1 db tojás, 2 evőkanál tej, 1 evőkanál olaj, szódavíz.

Elkészítés: Egy tálban a lisztet, a tojást és a tejet szódavízzel csomómentesre keverjük. Hozzáadjuk az olajat, és felmelegített palacsintasütőben hat darab vékony palacsintát sütünk.

1 db palacsinta összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
79,9	2,6	37	33,7	10,4	2,7

Ízes palacsinta

A 6 db palacsintába 120 g vegyesízt osztunk el.

Egy db vegyesízzel töltött palacsinta összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
130,3	2,8	52,2	39,1	22,4	2,7

Túros palacsinta

Hozzávalók: 6 db palacsinta töltelékéhez: 120 g félzsíros tehéntúró, 1 dl 12% zsírtartalmú tejföl, 1 csomag vaníliás cukor, 20 g porcukor.

Elkészítés: A túrot villával finomra törjük, összekeverjük a tejföllel, ízesítjük a vaníliás cukorral. A töltelékét hatfelé osztjuk, és megtöltjük a palacsintákat. Tetejüket porcukorral meghintjük.

Egy darab túróval töltött palacsinta összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
152,9	6,4	74,6	71,3	16,7	6,1

Káposztás palacsinta

Hozzávalók: 6 db palacsinta töltelékéhez: 300 g fejes káposzta, 2 evőkanál olaj, borsikafű.

Elkészítés: A felhevített olajon a finomra lereszelt fejes káposztát megpirítjuk. Borsikafűvel ízesíthetjük. A káposztával megtöltjük a palacsintákat.

Egy db káposztás palacsinta összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
126,8	3,4	150,5	47,7	13,2	6,1

Sajtos tészta

Hozzávalók: 70 g száraztészta durumlisztből, 1+1 teáskanál olaj, 20 g reszelt trappista sajt.

Elkészítés: A száraz tésztát a forrásban lévő vízben – amelybe

az 1 teáskanál olajat is beletettük - kifőzzük, leszűrjük lecsepegtetjük, összekeverjük a maradék olajjal, és tálaláskor szórjuk meg a reszelt sajttal.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
473,9	13,7	77,5	94,7	51,5	22,4

Tejfölös lángos

Hozzávalók: 50 g burgonya, 60 g liszt, 2 evőkanál tej, egy csipet élesztő (3-5 g), kevés cukor, olaj a sütéshez, 2 evőkanál tejföl.

Elkészítés: A megtisztított burgonyát apró kockákra vágjuk, kevés vízben megfőzzük, leszűrjük, és egy villával összetörjük. Hagyjuk kihűlni. A tejbe tesszük a csipet élesztőt, és kevés cukorral felfuttatjuk. A burgonyát, a lisztet és a kovászt összekeverjük, jól összedolgozzuk. A tálalásig letakarva a tésztát fél órán át kelni hagyjuk. A tésztából cipót formázunk, kezünkkel laposra húzkodjuk. A felhevített olajban mindkét oldalát ropogós pirosra sütjük. Tetejét megkenjük a tejföllel.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
648,4	12,1	404,1	252,2	69,3	33,4

Túrógombóc

Hozzávalók: 120 g félszíros tehéntúró, 1 db tojás, 2 púpozott evőkanál búzadara, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 1 teáskanál olaj, 2 evőkanál 12% zsírtartalmú tejföl, 20 g porcukor.

Elkészítés: A villával finomra tört túróhoz adjuk a felvert tojást és a búzadarát. Ha lehet a masszát már reggel készítsük el: minél tovább pihentetjük, annál valószínűbb, hogy nem esik

szét a gombóc. Az egyforma nagyságúra formázott gombócokat forrásban lévő vízben kifőzzük. Közben a felhevített olajon a zsemlemorzsát megpirítjuk, beleforgatjuk a megfőtt, lecsöpögtetett gombócokat. Tálaláskor tejjel meglocsoljuk, és porcukorral megszórjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
677,3	31,6	316	313	63,6	30,8

Túros metélt

Hozzávalók: 70 g metélt tészta, 10 dkg félzsíros tehéntúró, 1 dl 12% zsírtartalmú tejföl, 1 teáskanál olaj.

Elkészítés: Forrásban lévő vízben a szárított tésztát kifőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük, hozzákeverjük az olajat. Túróval, tejföllel tálaljuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
609,8	30,1	283	336	58,7	26,2

Sütemények

Túrós rétes

Hozzávalók: 1 db rétestészta, 150 g félzsíros tehéntúró, 1 dl 12% zsírtartalmú tejföl, 1 evőkanál olaj, 1 csomag vaníliás cukor, 1 evőkanál porcukor.

Elkészítés: A mirelit rétestésztát nedves konyharuhára kihajtogatjuk, a felhevített olajjal meglocsoljuk. A túróat szitán átörjünk, hozzáadjuk a tejfölt, a vaníliás cukorral ízesítjük. A kihajtogatott réteslapot a felhevített olajjal meglocsoljuk, elterítjük rajta a töltelékét. A konyharuha szélét felemelve a lapot fel-

hajtogatjuk, olajjal megkent tepsire tesszük. Hat felé osztjuk. Tetejükét 1 evőkanál porcukorral megszórjuk.

1 db túros rétes összesen.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
106	4,6	40,9	41,6	6	5,4

Káposztás rétes

Hasonlóképpen készítjük, mint a túros rétest. A töltelékhez 300 g apróra reszelt káposztát a felhevített olajon megpirítjuk, borsikafűvel ízesítjük. Ezzel a töltelékkel töltjük a rétest, hatfelé osztjuk.

1 db káposztás rétes összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
46,9	0,8	113,5	14	2,8	3,4

Túrós pogácsa

Hozzávalók: 250 g félszíros tehéntúró, 250 g liszt, 250 g margarin, kevés só.

Elkészítés: Az alapanyagokat jól összedolgozzuk. A tésztát legalább egy órán át pihentetjük (előző nap is elkészíthetjük, hűtőszekrényben állni hagyjuk). A tésztát két centiméter vastagságúra kinyújtjuk. Egyforma, közepes nagyságú, körülbelül 30 darab pogácsát szaggatunk. Előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük.

1 db pogácsa összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
97,6	2,4	14,4	15	6,6	6,5

Rácsos linzer

Hozzávalók: 150 g liszt, 70 g margarin, 50 g cukor, 1 db tojás sárgája, 120 g vegyesíz.

Elkészítés: A lisztből, margarinból, cukorból és a tojás sárgájából omlós tésztát készítünk. Kétharmad-egyharmad részre osztjuk. A nagyobbik részt kinyújtjuk és a tepsibe terítjük, a tetejét megkenjük a vegyesízzel. A maradék tésztából vékony rudakat sodrunk, ferdén és keresztbe ráfektetjük. Sütés és kihűlés után 12 szeletre vágjuk.

1 szelet összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
131,4	1,9	22,9	22,7	19,7	4,6

Porhanyós kifli

Hozzávalók: 250 g liszt, 100 g margarin, 1 evőkanál tejföl, 2 teáskanál cukor, 10 g élesztő, 1-2 evőkanál tej, 150 g vegyesíz, 50 g porcukor.

Elkészítés: Az élesztőt a kevés tejben csipet cukorral felfuttatjuk. A lisztet a zsiradékkal összedolgozzuk, hozzáadjuk a cukrot, a felfutatott élesztőt és a tejfölt, ha kell még egy kevés tejet. Liszttel megszórt deszkán egy órán át állni hagyjuk. Vékonyra nyújtjuk, és ha van, fánkzagatóval kiszaggatjuk. Körülbelül 20 db-ot kapunk. Közepükre vegyesízt téve, kifliket formázunk, tetejüket porcukorral megszórjuk.

1 db kifli összesen:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
129,6	1,8	31,6	23,1	17,2	5,6

Egyhetes mintaétrend-javaslat hasi dializált betegek számára

3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap
tea	narancslé light	tej	gyümölcslé light	tea
bundás kenyér	pirított kenyér	cornflakes	zsemle	kefir
paradicsom	lánytojás	feketekávé	májkrem	kifli
	sárgabarackdzsem diabetikus		kígyóuborka	
	margarin			
vajas pogácsa	gyümölcsturmix	sajtos rúd	őszibarack	perec
gyümölcslé light				
gyümölcsleves	daragaluska-leves	tojásleves	marhahúsleves	frankfurti leves
petrezselymes rizs	zöldbabfőzelék	rakott karfiol	paradicsom mártás	darafelfújt
párizsi szelet	sült pulykamell		főtt marhahús	málnaszörp diabetikus
káposztasaláta			főtt burgonya	
kifli	nápolyi	gyümölcssaláta	tejberizs	kifli
pritaminos felvágott	limonádé	keksz		tojáskrem
margarin				
zöldpaprika				
baromfivirslis	zsemle	kifli	zsemle	kenyér
zsemle	paradicsomos halsaláta	téliszalámi	hideg sült	zala felvágott
mustár		margarin	fejes saláta	körözött
gyümölcslé		zöldpaprika		zöldpaprika
		limonádé		

1. nap					
<u>Reggeli</u>					
tea édesítővel				2 dl	
kifli				2 db	
tejszínes krémsajt				50 g	
Összesen:	E: 400 kcal, F: 10 g, K: 134 mg, P: 94 mg, Sz: 53 g, Zs: 15 g				
<u>Tízórai</u>					
cseresznye vagy befőtt diabetikus				150 g	
	E: 95 kcal, F: 1 g, K: 343 mg, P: 30 mg, Sz: 21 g, Zs: 1 g				
<u>Ebéd</u>					
zöldségleves	karfiol			30 g	
	sárgarépa			30 g	
	petrezselyemgyökér			20 g	
	vöröshagyma			10 g	
	szárastészta			10 g	
	zöldborsó			20 g	
	étolaj				
	borsikafű				
	petrezselyemzöld			10 g	
galuska	liszt			80 g	
	tojás			1/2 db	
csirkepaprikás	csirkehús			120 g	
	vöröshagyma			20 g	
	tejföl			50 g	
	étolaj			15 g	
	fűszerpaprika				
uborkasaláta	uborka			150 g	
	cukor			20 g	
	ecet				
Összesen:	E: 983 kcal, F: 48 g, K: 1093 mg, P: 464 mg, Sz: 104 g, Zs: 39 g				
<u>Uzsonna</u>					
joghurt				1,5 dl	
Összesen:	E: 99 kcal, F: 5 g, K: 271 mg, P: 100 mg, Sz: 7 mg, Zs: 5 mg				
<u>Vacsora</u>					
zsemle				1 db	
zöldpaprika				50 g	
margarin				15 g	
baromfipárizsi				30 g	
Összesen:	E: 324 kcal, F: 9 g, K: 241 mg, P: 77 mg, Sz: 32 g, Zs: 16 g				
Egész nap összesen:	E: 1901 kcal, F: 73 g, K: 2082 mg, P: 765 mg, Sz: 217 g, Zs: 76 g				

2. nap						
<u>Reggeli</u>						
tejeskávé		tej 1,5%-os	1,5 dl			
		pót- vagy feketekávé	0,5 dl			
		édesítőszer				
kifli			1 db			
margarin			10 g			
vegyesíz diabetikus			40 g			
Összesen:	E: 294 kcal, F: 11 g, K: 270 mg, P: 71 mg, Sz: 43 g, Zs: 12 g					
<u>Tízórai</u>						
alma			150 g			
Összesen:	E: 46 kcal, F: 1 g, K: 216 mg, P: 15 mg, Sz: 10 g, Zs: 1 g					
<u>Ebéd</u>						
gulyásleves		marhahús	50 g			
		vegyes zöldség	50 g			
		burgonya	100 g			
		étolaj	15 g			
		köménymag				
		fokhagyma				
		fűszerpaprika				
túrós metélt		szárzlesztá	80 g			
		túró	80 g			
		tejföl	1 dl			
Összesen:	E: 1016 kcal, F: 39 g, K: 904 mg, P: 503 mg, Sz: 87 g, Zs: 53 g					
<u>Uzsonna</u>						
kifli			1 db			
margarin			10 g			
zöldhagyma			20 g			
Összesen:	E: 206 kcal, F: 5 g, K: 103 mg, P: 31 mg, Sz: 28 g, Zs: 8 g					
<u>Vacsora</u>						
melegszendvics		kenyér	60 g			
		sonkaszalámi	30g			
		ananász	30 g			
		trappista sajt	20 g			
		margarin	20 g			
limonádé édesítővel						
Összesen:	E: 421 kcal, F: 17 g, K: 255 mg, P: 215 mg, Sz: 36 g, Zs: 23 g					
Egész nap összesen:	E: 1983 kcal, F: 73 g, K: 1748 mg, P: 845 mg					
	Sz: 204 g, Zs: 97 g					

3. nap							
<u>Reggeli</u>							
tea édesítővel						2 dl	
bundás kenyér		kenyér				60 g	
		tojás				1 db	
		étolaj				10 g	
paradicsom						100 g	
Összesen:	E: 427 kcal, F: 11 g, K: 455 mg, P: 266 mg, Sz: 36 g, Zs: 25 g						
<u>Tízórai</u>							
vajas pogácsa						1 db	
gyümölcsle light						2 dl	
Összesen:	E: 224 kcal, F: 4 g, K: 155 mg, P: 25 mg, Sz: 29 g, Zs: 10 g						
<u>Ebéd</u>							
gyümölcsleves		alma				50 g	
		meggy				50 g	
		liszt				10 g	
		tejföl 12%-os				50 g	
		édesítőszer					
		citromhéj					
		fahéj					
		szegfűszeg					
petrezselymes rizs		rizs				70 g	
		étolaj				10 g	
		petrezselyem zöldje					
párizsi szelet		csirkemell				100 g	
		liszt				10 g	
		étolaj				15 g	
		tojás				1/3 db	
káposztasaláta		fejeskáposzta				150 g	
		cukor				20 g	
		köménymag					
		ecet					
Összesen:	E: 936 kcal, F: 38 g, K: 679 mg, P: 294 mg, Sz: 100 g, Zs: 31 g						
<u>Uzsonna</u>							
kifli						1 db	
pritaminos felvágott						30 g	
margarin						10 g	
zöldpaprika						20 g	
Összesen:	E: 268 kcal, F: 9 g, K: 184 mg, P: 58 mg, Sz: 26 g, Zs: 13 g						
<u>Vacsora</u>							
baromfivirslí						1 pár	
zsemle						1 db	
mustár						20 g	
limonádé édesítővel							
Összesen:	E: 410 kcal, F: 18 g, K: 260 mg, P: 215 mg, Sz: 32 g, Zs: 12 g						
<i>Egész nap összesen:</i>	E: 2265 kcal, F: 80 g, K: 1599 mg, P: 848 mg Sz: 223 g, Zs: 91 g						

4. nap						
Reggeli						
narancslé light				2 dl		
piritott kenyér				60 g		
lágú tojás				1 db		
margarin				20 g		
sárgabarackdzsem, diab.				20 g		
Összesen:	E: 421 kcal, F: 11 g, K: 133 mg, P: 180 mg, Sz: 59 g, Zs: 20 g					
Tízórai						
gyümölcssturmix		tej		1,5 dl		
		málna		50 g		
		édesítőszer				
Összesen:	E: 90 kcal, F: 6 g, K: 325 mg, P: 82 mg, Sz: 11 g, Zs: 6 g					
Ebéd						
daragaluska-leves		étolaj		10 g		
		vegyes zöldség		50 g		
		dara		30g		
		tojás		1/4 db		
		csont		50 g		
		egész bors				
zöldbabfőzelék		zöldbab		200 g		
		liszt		15 g		
		tejföl		60 g		
		étolaj		10 g		
		fűszerpaprika				
		ecet				
sült pulykamell		pulykamell		80 g		
		étolaj		15 g		
		fokhagyma				
		fehér bors				
		fűszerpaprika				
Összesen:	E: 852 kcal, F: 30 g, K: 1139 mg, P: 315 mg, Sz: 53 g, Zs: 38 g					
Uzsonna						
nápolyi				50 g		
limonádé édesítővel						
Összesen:	E: 200 kcal, F: 5 g, K: 36 mg, P: 40 mg, Sz: 39 g, Zs: 3 g					
Vacsora						
paradicsomos		paradicsom		50 g		
halsaláta		tonhal		80 g		
		fejes saláta		50 g		
		sárgarépa		50 g		
		étolaj		15 g		
		bazsalikom				
zsemle				1db		
Összesen:	E: 526 kcal, F: 25 g, K: 534 mg, P: 238 mg, Sz: 38 g, Zs: 28 g					
Egész nap összesen:	E: 2089 kcal, F: 77 g, K: 2167 mg, P: 835 mg					
	Sz: 200 g, Zs: 92 g					

5. nap			
<u>Reggeli</u>			
tej			1,5 dl
cornflakes			40 g
feketekávé			0,5 dl
Összesen:	E: 218 kcal, F: 8 g, K: 296 mg, P: 84 mg, Sz: 40 g, Zs: 5 g		
<u>Tízórai</u>			
sajtos rúd			1 db
Összesen:	E: 221 kcal, F: 7 g, K: 55 mg, P: 25 mg, Sz: 19 g, Zs: 14 g		
<u>Ebéd</u>			
tojásleves	tojás		1 db
	liszt		10 g
	étolaj		10 g
	köménymag		
	fűszerpaprika		
	ecet		
rakott karfiol	karfiol		200 g
	rizs		50 g
	sertéscomb		50 g
	vöröshagyma		20 g
	tejföl		60 g
	étolaj		10 g
	fűszerpaprika		
Összesen:	E: 828 kcal, F: 29 g, K: 1205 mg, P: 426 mg, Sz: 57 g, Zs: 52 g		
<u>Uzsonna</u>			
gyümölcssaláta	alma		100 g
	barack		50 g
	meggy		50 g
	joghurt		100 g
	édesítőszer		
keksz			50 g
Összesen:	E: 338 kcal, F: 10 g, K: 796 mg, P: 160 mg, Sz: 60 g, Zs: 8 g		
<u>Vacsora</u>			
kifli			2 db
téliszalámi			30 g
margarin			20 g
zöldpaprika			50 g
limonádé édesítővel			
Összesen:	E: 566 kcal, F: 18 g, K: 360 mg, P: 143 mg, Sz: 62 g, Zs: 30 g		
<i>Egész nap összesen:</i>	E: 2171 kcal, F: 72 g, K: 2712 mg, P: 838 mg, Sz: 238 g, Zs: 109 g		

6. nap							
<u>Reggeli</u>							
gyümölcslé light				2 dl			
zsemle				1 db			
májkrém				30 g			
kígyóuborka				20 g			
Összesen:	E: 246 kcal,	F: 9 g,	K: 92 mg,	P: 29 mg,	Sz: 44 g,	Zs: 7 g	
<u>Tízórai</u>							
őszibarack				150 g			
Összesen:	E: 82 kcal,	F: 1 g,	K: 410 mg,	P: 60 mg,	Sz: 18 g,	Zs: 1 g	
<u>Ebéd</u>							
marhahúsleves	csont			50 g			
	étolaj			10 g			
	vöröshagyma			20 g			
	sárgarépa						
	petrezselyem						
	zeller						
	karalábé						
	szárasztészta			10 g			
	egész bors						
paradicsommártás	paradicsom			200 g			
	étolaj			10 g			
	liszt			15 g			
	édesítőszer						
főtt marhahús	marhahús			80 g			
főtt burgonya	burgonya			120 g			
	étolaj			10 g			
Összesen:	E: 853 kcal,	F: 22 g,	K: 1349 mg,	P: 340 mg,	Sz: 72 g,	Zs: 36 g	
<u>Uzsonna</u>							
tejberizs	tej			2 dl			
	rizs			50 g			
	kakaópor			3 g			
	édesítőszer						
Összesen:	E: 276 kcal,	F: 11 g,	K: 371 mg,	P: 125 mg,	Sz: 49 g,	Zs: 3 g	
<u>Vacsora</u>							
hideg sült	csirkemell			100 g			
	étolaj			10 g			
	sültek fűszerkeverék						
zsemle				1 db			
fejes saláta	fejes saláta			100 g			
	ecet						
	cukor			20 g			
Összesen:	E: 465 kcal,	F: 29 g,	K: 643 mg,	P: 220 mg,	Sz: 43 g,	Zs: 14 g	
<i>Egész nap összesen:</i>							
<i>E: 1922 kcal, F: 72 g, K: 2865 mg, P: 774 mg, Sz: 226 g, Zs: 60 g</i>							

7. nap						
<u>Reggeli</u>						
kefir				1,5 dl		
kifli				1 db		
tea édesítővel				2 dl		
Összesen:	E: 232 kcal, F: 10 g, K: 338 mg, P: 127 mg, Sz: 33 g, Zs: 6 g					
<u>Tízórai</u>						
perec				1 db		
Összesen:	E: 122 kcal, F: 4 g, K: 152 mg, P: 50 mg, Sz: 19 g, Zs: 3 g					
<u>Ebéd</u>						
frankfurti leves	kelkáposzta		100 g			
	virslis		50 g			
	étolaj		10 g			
	vöröshagyma		20 g			
	burgonya		80g			
	majonna					
	só					
	bors					
	fűszerpaprika					
darafelfújt	tej		150 ml			
	búzadara		30 g			
	tojás		1 db			
	vaníliás cukor		5 g			
	margarin		20 g			
	édesítőszer					
málnaszörp diabetikus						
Összesen:	E: 634 kcal, F: 23 g, K: 791 mg, P: 277 mg, Sz: 49 g, Zs: 36 g					
<u>Uzsonna</u>						
kifli				1 db		
tojáskrém	margarin		20			
	tojás		0,5 db			
	só					
	fehér bors					
	mustár					
Összesen:	E: 299 kcal, F: 7 g, K: 111 mg, P: 66 mg, Sz: 26 g, Zs: 18 g					
<u>Vacsora</u>						
körözött	túró		100 g			
	tejföl		50 g			
	vöröshagyma		20 g			
	só					
	fűszerpaprika					
kenyér			60 g			
zöldpaprika			50 g			
zala felvágott			30 g			
Összesen:	E: 454 kcal, F: 29 g, K: 386 mg, P: 229 mg, Sz: 40 g, Zs: 20 g					
Egész nap összesen	E: 1741 kcal, F: 73g, K: 1778 mg, P: 849 mg,					
	Sz: 167 g, Zs: 83 g					

Receptek II.

Levesek

Daragaluska-leves

Hozzávalók: 100 g vegyes zöldség (kelkáposzta, sárgarépa, karalábé), 1 evőkanál olaj, 30 g búzadara, 1/2 kisebb tojás.

Elkészítés: Az olajon a karikára vágott sárgarépát átpirítjuk, hozzáadjuk a megmosott zöldségeket, lassan főzzük. Közben a búzadarát a tojással összekeverjük, állni hagyjuk. Mielőtt puhára főnének a zöldségfélék, a darát egy evőkanál segítségével a levesbe szaggatjuk. Megvárjuk, míg szép nagyra nő.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
182	4	211	4	17	11

Frankfurti leves

Hozzávalók: 100 g kelkáposzta, 80 g burgonya, 50 g virsli, 10 g olaj, 20 g vöröshagyma, édes-nemes fűszerpaprika, majoránna, köménymag.

Elkészítés: A kelkáposztát megmossuk, levelét vékony csíkokra vágjuk, és majoránnával, köménymaggal ízesített vízben feltesszük főni. Amikor félig megfőtt, hozzáesszük a meghámozott, megmosott, apró kockára vágott burgonyát, és lassú tűzön puhára főzzük. Közben az olajon zsemleszínűre pirítjuk a lisztet, hozzákeverjük a fűszerpaprikát. A levest besűrítjük a rántással. Hozzáadjuk a karikára vágott virsli. Még egyszer felforraljuk, és 4-5 perc alatt készre főzzük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
311	15	497	180	22	17

Gulyásleves

Hozzávalók: 50 g marhahús, 50 g vegyes zöldség, 100 g burgonya, 15 g olaj, 30 g vöröshagyma, édes-nemes fűszerpaprika, köménymag.

Elkészítés: A marhahúst apró kockákra vágjuk. Az olajat felhevítjük, megpirítjuk benne az apróra vágott vöröshagymát, hozzákeverjük a fűszerpaprikát, átpirítjuk benne a húst, ízesítjük a köménymaggal, hozzáadjuk a tisztított zöldségfélét, és kevés víz hozzáöntésével a húst puhára pároljuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
349	11	621	137	23	22

Gyümölcsleves

Hozzávalók: 50 g alma, 50 g meggy, 10 g liszt, 12% zsírtartalmú tejföl, citromhéj, szegfűszeg, kis darab fahéj, mesterséges édesítőszer.

Elkészítés: A gyümölcsöket megmossuk, kimagozzuk, apróra daraboljuk. Citromhéjjal, szegfűszeggel, fahéjjal ízesített vízben puhára főzzük. Amikor a gyümölcsök megpuhulnak, kivesszük a vízből a citromhéjat, szegfűszeget és fahéjat, majd a tűzről levéve a tejföllel összekevert liszttel behabarjuk. Ezután néhány percre visszatesszük főni, tálalás előtt édesítővel ízesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
148	3	179	55	19	10

Marhahúsleves

Hozzávalók: 80 g marhahús, 120 g vegyes zöldség, 10 g levesbetét.

Elkészítés: Hideg vízben feltesszük főni a húst. Mikor felforr, a habját szűrőkanállal leszedjük. A megtisztított, nagyobb darabokban hagyott zöldségfélét hozzáteesszük. Mielőtt a hús megpuhulna, belefőzzük a levestésztát.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
152	2	190	39	11	3

Tojásleves

Hozzávalók: 10 g liszt, 10 g olaj, 1 db tojás, 1 vöröshagyma, köménymag, babérlevél, pár csepp ecet.

Elkészítés: Az olajból és a lisztből világos rántást készítünk, hozzápirítjuk az apróra vágott vöröshagymát és a köménymagot, felengedjük 3 dl vízzel, összeforraljuk, hogy lisztízét elfője. Kisebbre vesszük a lángot, és belekeverjük a felvert tojást. Még egyszer összeforraljuk, ízesítjük az ecettel.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
198	7	99	98	8	16

Zöldségleves

Hozzávalók: 30 g karfiol, 30 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 20 g zöldborsó, 10 g vöröshagyma, 10 g olaj, 1 makkas kanál apróra vágott petrezselyem zöldje, borsikafű.

Elkészítés: A vegyes zöldségfélét megtisztítjuk, megmosuk, és ízlés szerint egyformára vágjuk. Egy fazékban olajat

hevítünk, beletesszük az összevágott zöldséget, a zöldborsót, a megtisztított vöröshagymát, majd kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk. Borsikafűvel, petrezselyem zöldjével ízesítjük és, kevés vízzel puhára főzzük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
182	4	211	4	17	11

Szendvicsek, szendvicskrémek

Körözött

Hozzávalók: 100 g félzsíros tehéntúró, 3 evőkanál tejföl, édesnemes fűszerpaprika, 30 g vöröshagyma, őrölt köménymag.

Elkészítés: Az áttört túrot apróra vágott vöröshagymával, fűszerpaprikával, csipetnyi őrölt köménnyel ízesítjük, majd a tejfőllel összekeverjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
218	18	139	227	6	13

Tojáskrém

Hozzávalók: 20 g margarin, 1/2 db főtt tojás, mustár, 1 mokkáskanál petrezselyem zöldje.

Elkészítés: A megtisztított főtt tojást a margarinnal jól összekeverjük, mustárral, petrezselyem zöldjével ízesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
164	2,7	44	44	0,3	17

Melegszendvics

Hozzávalók: 2 db zsemle, 50 g pulykasonka, 50 g ananász, 30 g trappista sajt, 30 g margarin.

Elkészítés: A margarinnal megkent fél zsemlékre ráhelyezzük a pulykasonkát, a lecsöpögtetett ananászt és a reszelt sajtot. Sütőben pirosra sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
421	17	255	215	36	23

Főzelékek, mártások

Zöldbabfőzelék

Hozzávalók: 200 g zöldbab, 15 g liszt, 10 g olaj, 3 evőkanál tejföl, 1 mokkáskanál petrezselyem zöldje, édes-nemes fűszerpaprika, pár csepp ecet.

Elkészítés: A megtisztított zöldbabot 2 centiméteres darabokra vágjuk, vízben puhára főzzük. Lisztből és olajból zsemleszínű rántást készítünk, fűszerpaprikát teszünk bele, majd bearántjuk a puhára főtt zöldbabot. Apróra vágott zöldpetrezselyemmel, ecettel ízesítjük. Tálaláskor tejfölt adunk hozzá.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
361	9	601	133	27	17

Paradicsommártás

Hozzávalók: 200 g paradicsom, 10 g liszt, 15 g olaj, bazsalikom, mesterséges édesítőszer.

Elkészítés: A paradicsomokat pár percre forrásban lévő vízbe

dobjuk, hékukat lehúzzuk, a paradicsomot szitán áttörjük. Olajból és lisztből rántást készítünk, belekeverjük a paradicsomot, izesítjük a bazsalikkal, s pár percig főzzük. Esetleg kevés vízzel hígíthatjuk. Mesterséges édesítőszerrel édesítjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
195	4	610	67	19	11

Húsételek

Csirkepaprikás

Hozzávalók: 100 g csirkehús , 50 g vöröshagyma, 15 g olaj 3 evőkanál tejföl, , 30 g zöldpaprika, 30 g paradicsom, édesnemes fűszerpaprika.

Elkészítés: A finomra vágott vöröshagymát a felhevített olajon megfonnyasztjuk, a tűzről levéve belekeverjük a fűszerpaprikát, az apróra vágott zöldpaprikát és paradicsomot. Visszatesszük a tűzre, kissé összepirítjuk, belerakjuk a csirkehúst, ha kell kevés vizet adunk hozzá, és fedő alatt puhára pároljuk. Hozzákeverjük a tejfölt.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
343	25	468	204	5	24

Párizsi szelet

Hozzávalók: 100 g csirkemell, 10 g liszt, 1/3 tojás, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A kicsontozott csirkemellet lisztbe, felvert tojásba, majd ismét lisztbe forgatjuk. A felhevített olajban arany-sárgára sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
321	26	396	196	8	20

Sült pulykamell

Hozzávalók: 80 g pulykahús, 15 g olaj, kis gerezd zúzott fokhagyma, kevés tej.

Elkészítés: A pulykaszeletet húsverővel kiverjük, bekenjük a zúzott fokhagymával, és beáztatjuk a tejbe. Egy óra múlva kivesszük a tejből, lecsöpögtetjük. A felhevített olajban megsütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
251	15	320	96	-	20

Húsmentes feltét

Bundás kenyér

Hozzávalók: 60 g fehér kenyér, 1 db tojás, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A vékonyra szeletelt kenyér mindkét oldalát beleforgatjuk a felvert egész tojásba, majd forró olajban pirosra sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
404	11	155	240	32	25

Zöldségételek, saláták

Gyümölcssaláta

Hozzávalók: 100 g alma, 50 g őszbarack, 50 g meggy, 1 dl joghurt, pár csepp mesterséges édesítőszer.

Elkészítés: A kimagozott meggyet, a kockákra vágott almával és őszibarackkal, a joghurttal és az édesítőszerrel összekeverjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
142	4	504	120	22	5

Káposztasaláta

Hozzávalók: 150 g fejes káposzta, 20 g cukor, pár csepp ecet, csipetnyi só.

Elkészítés: A lereszelt káposztát sózzuk. Miután levet engedett kinyomkodjuk, és a cukros, ecetes páclével összekeverjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
128	2,4	340	42	27,5	0,6

Paradicsomos halsaláta

Hozzávalók: 50 g paradicsom, 80 g tonhal, 50 g fejes saláta, 50 g sárgarépa, 15 g olaj, pár csepp citromlé, bazsalikom.

Elkészítés: Megfőzzük a tonhalat, majd összenyomkodjuk. A megmosott paradicsomot kockákra, a fejes salátát csíkokra vágjuk, a sárgarépát lereszeljük. Étolajból, citromléből, bazsalikomból és néhány kanál vízből páclevet készítünk, melyet az

összekevert alapanyagokra öntünk. A salátát hűtőben néhány órán át állni hagyjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
374	20	474	211	7	27

Rakott karfiol

Hozzávalók: 200 g karfiol, 50 g rizs, 50 g sertéshús, 20 g vöröshagyma, 3 evőkanál tejföl, 20 g olaj, édes-nemes fűszerpaprika, majoránna, kevés olaj és margarin.

Elkészítés: Olajjal kikent edényben az apróra vágott vöröshagymát üvegesre pirítjuk, a tűzről levéve hozzáadjuk a fűszerpaprikát, majd a tűzre visszatéve a darált sertéshúst, és majoránnával fűszerezük. Néhány evőkanál vizet hozzáadunk, majd készre pároljuk.

A megmosott, rózsáira szedett karfiolt vízben néhány percig előfőzzük. A megmosott rizst néhány csepp olajon felforrósítjuk majd kétszeres mennyiségű forró vizet adunk hozzá, kis lángon lefedve 10-15 percig pároljuk, majd a tűzről levéve fedő alatt pihentetjük.

Az előkészített összetevőket kimargarinozott tűzálló tálba rétegezzük, a tetejét tejföllel meglocsoljuk, és előmelegített sütőben közepes fokozaton 20 percig sütjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
630	22	1106	328	49	46

Uborkasaláta

Hozzávalók: 150 g uborka, csipet só, 20 g cukor, pár csepp ecet.

Elkészítés: Az uborkát meghámozzuk, megmossuk, és az uborkareszelőn lereszeljük. Enyhén sós, cukros, ecetes páclével leöntjük.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
100	1,5	211	35	3	-

Tészták, édességek

Darafelúj

Hozzávalók: 150 ml tej, 30 g búzadara, 1 db tojás, 2 csomag vaníliás cukor, 20 g margarin, málnaszörp vagy diabetikus málnaszörp, kevés margarin és liszt.

Elkészítés: Kemény habbá verjük a tojás fehérjét, majd bele tesszük a vaníliás cukrot, a tojás sárgáját, végül a búzadarát. Margarinnal kikent, kevés liszttel megszórt kisebb lábásba öntjük, és a sütőben megsütjük. Mikor már szép piros, leöntjük forró, vaníliás cukorral ízesített tejjel, és a sütőbe még annyi időre visszatesztesszük, amíg a tejet magába szívja. Szörppel kínáljuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
323	8	122	124	27	19

Galuskatészta

Hozzávalók: 80 g liszt, 1/2 db tojás

Elkészítés: A lisztet a tojással és vízzel galuskatészta sűrűségűre összedolgozzuk és forrásban lévő vízbe, galuskaszaggatóval beleszaggatjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
334	13	130	124	61	3

Túrós metélt

Hozzávalók: 80 g száraztészta, 10 g olaj, 80 g félzsíros tehéntúró, 1 dl 12% zsírtartalmú tejföl.

Elkészítés: A száraztésztát lobogó vízben, melybe olajat is tetünk, kifőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük. Tálaláskor a kifőtt tészta tetejére morzsoljuk a túró, és meglocsoljuk tejföllel.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
667	29	283	307	65	31

Tejberizs

Hozzávalók: 2 dl tej, 50 g rizs, kevés kakaópor, pár csepp mesterséges édesítőszer.

Elkészítés: A megmosott rizst egyszeres mennyiségű vízben feltesszük főni, majd néhány perc múlva hozzáadjuk a tejet. 10-12 percig főzzük, majd fedő alatt negyedórát pihentetjük. Édesítőszerrel édesítjük. A kész tejberizst kevés kakaóporral megszórjuk.

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Kálium (mg)	Foszfor (mg)	Szénhidrát (g)	Zsír (g)
276	11	371	125	49	3

Tápanyagtáblázat

A táblázatban felsorolt alapanyagok és élelmiszerek tápanyagösszetevőinek értékei 100 g-ra, azaz 10 dkg-ra, vagy 1 dl-re, eseteként darabra vonatkoznak (külön jelöltük).

A táblázatban szereplő kérdőjel (?) azt jelenti, hogy mincs adat az adott nyersanyagra van élelmiszerre vonatkozóan, nem pedig azt, hogy nincs benne például kálium vagy foszfor.

Forrás:

- 1.) Tápanyagtáblázat, szerkesztette: Dr. Bíró Gy.,
Dr. Linder K., Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 1995.
- 2.) B. Heseke, H. Heseke: Nährstoffe in Lebensmitteln,
Frankfurt am Main Umschau, 1993
- 3.) Sági K., Papp R., Domonkos A.: Vesebetegek diétája
a gyakorlatban, Golden Book Kiadó Kft., 1997

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Gabonák és gabonatermékek							
Árpagyöngy	1499 / 357	9,0	1,4	75,0	120	165	30
Búza, teljes	1457 / 347	14,4	1,8	66,2	140	300	30
Búzacsíra	1466 / 349	25,0	8,0	42,0	837	1100	5
Búzadara	1464 / 349	9,4	1,0	73,4	112	120	40
Búzakeményítő	1455 / 348	0,4	0,1	86,1	16	20	2
Búzakorpa	1352 / 322	15,0	5,5	51,0	1400	1280	2
Búzaliszt, finomliszt, rétesliszt	1575 / 375	12,3	1,3	76,3	108	100	3
Burgonyakeményítő	1400 / 335	0,6	0,1	83,1	15	7	8
Cornflakes	1492 / 357	7,0	0,6	79,7	139	59	3
Fe-Mini kenyérpor	1513 / 360	1,6	0,7	85,0	17	4	18
Kukoricaliszt	1495 / 356	9,6	3,1	70,2	60	170	50
Kukoricakeményítő	1446 / 346	0,3	0,1	85,9	7	30	2
Nephropan kenyérpor	1530 / 366	4,2	0,6	86,0	175	87	0,5
Rizs (fényezett, hántolt)	1483 / 353	8,0	0,3	77,5	103	90	6
Rizskeményítő	1434 / 343	0,8	0,0	85,0	8	10	61
Rizsliszt	1508 / 359	6,9	0,6	79,4	110	90	6
Rozsliszt	1373 / 327	9,3	1,7	66,6	150	350	10
Zabkorpa	1418 / 338	14,0	5,0	57,0	?	?	?
Zabpehely	1621 / 386	14,4	6,8	64,3	335	160	30
Zsemlemorzsa	1474 / 351	10,2	0,9	73,7	138	75	780

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Hússok, belsőségek							
Lóhús	475 / 113	21,5	2,1	0,9	110	200	408
Marhahús	861 / 205	16,1	13,7	0,6	100	180	381
Nyúlhús, házi	680 / 16	21,0	8,0	0,4	30	180	210
Sertéshús	1298 / 309	16,6	25,7	0,3	442	170	170
Tyúkhús	588 / 140	19,0	6,5	0,4	400	120	120
Borjú/marhamáj	542 / 129	20,9	3,1	3,6	332	350	120
Borjú/marhanyelv	962 / 229	15,7	17,6	0,1	230	200	133
Borjú/marha/sertésvelő	491 / 117	9,0	8,6	0,0	327	380	195
Pacal	706 / 168	15,9	11,2	0,0	224	?	130
Sertésmáj	584 / 139	19,5	5,3	2,1	310	380	333
Sertésszív	416 / 99	16,9	3,0	0,4	326	130	290
Sertésvese	496 / 118	17,0	5,0	0,3	259	250	450
Húskészítmények							
Disznósajt							
Füstölt kolbász	1357 / 323	14,5	28,3	0,2	130	250	1750
Füstölt sonka	1264 / 301	15,5	25,4	0,3	510	150	1900
Gépsonka	1588 / 378	17,2	33,0	0,1	452	250	2030
Kenőmájás	670 / 157	22,6	7,1	0,4	314	220	855
	1361 / 324	15,9	27,7	0,3	195	250	1100

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Lecsókolbász	1180 / 281	16,3	22,9	0,3	226	150	1050
Májás hurka	1289 / 307	14,0	23,0	8,7	143	180	750
Nyári szalámi	1251 / 298	15,2	25,2	0,3	252	150	1260
Olasz, mortadella	1441 / 343	13,7	30,8	0,3	236	120	1500
Párizsi, krinolin, szafaládé	920 / 219	11,9	18,2	0,2	250	120	910
Sonkaszalámi	680 / 162	21,2	8,2	0,2	426	200	1310
Téliszalámi	2234 / 532	25,1	46,1	0,3	400	280	1700
Turista felvágott	1693 / 403	28,3	30,7	0,3	360	120	1545
Virslí	1000 / 238	12,5	20,0	0,2	160	150	2000
Halak							
Angolna	1239 / 295	15,0	25,0	0,0	220	200	65
Busa	395 / 94	18,0	1,9	0,6	210	177	70
Hekk	374 / 89	20,2	0,9	0,0	240	173	125
Ponty	518 / 123	15,9	6,3	0,1	310	137	50
Szardínia, olajos	1226 / 292	22,5	21,4	0,3	397	430	240
Tonhal	1012 / 242	21,5	15,5	0,0	40	200	43
Zsiradékok							
Angolszalonna	2104 / 501	16,8	46,5	0,0	14		?
Libazsír	3868 / 921	0,5	99,0	0,0	1	13 5	5

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Óvári sajt	1264 / 301	29,6	18,5	1,7	180	400	1330
Ementáli, Pannónia sajt	1655 / 394	27,8	29,4	1,5	150	500	800
Köményes sajt	945 / 225	30,5	10,0	1,6	?	400	?
Karaván sajt	1483 / 353	22,3	27,3	1,9	?	950	1220
Lajta sajt	1575 / 375	22,6	29,7	1,6	?	250	1400
Mackó sajt (1 db 40 g)	310 / 80	6,7	10,0	0,8	26	380	448
Parmezán jellegű sajtok	1617 / 385	26,8	28,9	1,6	150	550	700
Túra sajt	806 / 192	25,7	8,4	2,0	104	50	1450
Tejszínrémsajt	1126 / 268	2,8	26,2	3,1	?	100	?
Trappista sajt	1600 / 381	27,7	28,1	1,6	109	400	970
Író	160 / 38	2,7	1,5	3,3	150	20	11
Tojás							
Tojás 1 db	286 / 68	5,4	4,8	0,3	88		35
Tojásfehérje 1 db	59 / 14	3,0	0,1	0,2	66	88	30
Tojássárgája 1 db	244 / 58	2,4	4,9	0,1	22	5	5
Zöldség és főzelékfélék							
Bimbós kel	214 / 51	4,9	0,6	6,1	411		7
Brokkoli	100 / 24	3,3	0,2	2,1	464	84	13
Burgonya (nyári)	367 / 88	2,5	0,2	18,4	443	82	3
						50	

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Burgonya (téli)	395 / 94	2,5	0,2	20,0	340	100	340
Céklarépa	130 / 31	1,3	0,1	5,9	260	30	260
Cukkini	134 / 32	1,5	0,4	5,3	200	25	200
Fejes saláta	71 / 17	1,4	0,3	2,0	224	33	224
Fekete retek	197 / 47	4,3	0,9	5,1	322	29	322
Fokhagyma	575 / 137	6,8	0,1	26,3	380	140	380
Káposzta, fejes	134 / 32	1,6	0,2	5,7	227	28	227
Káposzta, savanyított	75 / 18	1,5	0,3	2,4	288	43	288
Kínai kel	67 / 16	1,2	0,3	2,0	202	30	202
Karalábé	164 / 39	2,1	0,2	6,9	380	50	380
Karfiol	126 / 30	2,4	0,4	3,9	328	54	328
Kelkáposzta	147 / 35	3,6	0,3	4,3	282	56	282
Kukorica (tejes)	550 / 131	4,7	1,6	23,6	300	81	300
Póréhagyma	160 / 38	2,2	0,3	6,3	225	46	225
Padlizsán	113 / 27	1,3	0,2	4,8	266	21	266
Paradicsom	97 / 23	1,0	0,2	4,0	297	26	297
Paraj (spenót)	84 / 20	2,3	0,3	1,8	633	55	633
Patisszon	130 / 31	1,2	0,1	6,2	?	?	?
Petrezselyem zöldje	260 / 62	4,4	0,4	9,8	1000	128	1000

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Petrezselyemgyökér	126 / 30	1,2	0,1	5,9	298	30	34
Rebarbara	71 / 17	0,6	0,1	3,3	400	24	2
Retek, hónapos	63 / 15	1,2	0,1	2,2	255	26	58
Sárgarépa	168 / 40	1,2	0,2	8,1	360	43	70
Sóska	101 / 24	2,4	0,5	2,3	340	70	26
Sütőtök	336 / 80	1,5	0,6	16,5	383	20	1
Spárga	71 / 17	2,0	0,1	1,8	207	46	20
Tök, főző	130 / 31	1,1	0,1	6,1	98	60	12
Torma	336 / 80	2,7	0,4	15,9	550	65	8
Uborka	50 / 12	1,0	0,1	1,7	141	23	13
Vöröshagyma	168 / 40	1,2	0,1	8,3	175	46	6
Zöldbab	172 / 41	2,6	0,3	6,8	248	38	1
Zöldborsó	378 / 90	7,0	0,4	14,0	304	108	7
Zöldpaprika	84 / 20	1,2	0,3	3,0	212	29	3
Zellergumó	121 / 29	1,4	0,3	5,0	321	80	100
Gombák							
Csiperke	168 / 40	5,9	0,2	3,3	?		?
Laskagomba	164 / 39	1,9	0,7	6,0	190	47	?
Vargánya	172 / 41	5,7	0,2	3,8	580	70	?
						20	

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Szárazhüvelyesek							
Bab (száraz)	1420 / 338	22,3	1,0	57,9	1310	400	8
Borsó (sárga)	1348 / 321	21,7	1,5	53,1	1210	400	10
Csicseriborsó	1314 / 314	19,8	3,4	48,6	580	430	27
Lencse	1438 / 342	26,0	1,9	53,0	1150	400	10
Szója	2150 / 512	41,6	28,5	22,1	1945	500	13
Gyümölcsök							
Alma	130 / 31	0,4	0,4	7,0	144	10	4
Ananász	223 / 53	0,4	0,7	12,0	173	9	2
Banán	441 / 105	1,3	0,1	24,2	393	94	22
Birsalma	176 / 42	0,6	0,9	9,1	189	25	9
Citrom	113 / 27	0,4	5,8	2,3	275	50	4
Cseresznye	265 / 63	0,8	0,7	14,0	229	20	8
Csipkebogyó, friss	214 / 51	3,6	1,3	8,0	290	250	145
Cukordinnye	168 / 40	0,3	0,1	9,5	330	10	8
Egres	164 / 39	0,6	1,4	8,0	203	40	6
Eper, fa	206 / 49	0,4	0,3	11,3	?	25	?
Füge friss	294 / 70	1,3	0,5	16,0	240	32	2
Görögdinnye	122 / 29	0,5	0,2	6,5	158	2	5

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Grépfrút	151 / 36	0,5	1,6	7,2	180	20	2
Körte	218 / 52	0,4	0,3	12,0	126	20	2
Kajszibarack	202 / 48	0,9	0,6	10,2	278	20	6
Kivi	218 / 52	1,0	0,6	11,3	295	31	4
Málna	122 / 29	1,2	0,8	5,4	170	45	4
Mandarin	189 / 45	0,7	0,8	9,8	210	50	1
Meggy	218 / 52	0,8	1,4	11,0	114	50	5
Narancs	172 / 41	0,6	1,5	8,5	177	50	3
Naspolya	231 / 55	0,6	1,1	12,0	231	45	5
Őszibarack	172 / 41	0,7	0,3	9,0	205	30	4
Ribiszke, fekete	202 / 48	0,9	2,0	9,5	310	35	8
Ribiszke, piros	143 / 34	0,6	1,2	7,0	238	35	3
Szőlő	328 / 78	0,6	0,5	18,1	192	30	2
Szamóca, földieper	147 / 35	0,9	0,6	7,2	147	35	5
Szeder	139 / 33	0,8	1,8	6,0	189	35	3
Szilva, besztercei	244 / 58	0,7	0,5	13,1	221	30	4
Szilva, vörös	197 / 47	0,8	0,9	10,2	221	30	?
Zöldringló	256 / 61	0,8	0,8	13,5	?	30	?

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Gyümölcskészítmények							
Alma, aszalt	1016 / 242	1,4	3,5	55,4	622	50	15
Datolya, szárított	1293 / 308	1,9	1,3	72,5	649	60	6
Füge, szárított	1100 / 262	3,5	1,3	62,0	850	108	40
Kókuszreszelék	2525 / 604	5,6	62,0	6,0	400	160	40
Mazsola	1231 / 293	2,4	6,7	65,0	782	208	36
Szilva, aszalt	1126 / 268	2,3	2,0	61,8	824	73	8
Sárgabarackíz	1121 / 267	0,4	0,3	64,5	133	10	18
Szilvaíz	970 / 231	1,3	1,8	54,0	500	?	26
Vegyesíz	1058 / 252	1,0	0,9	60,0	76	27	47
Körtebefőtt	416 / 99	0,3	0,1	23,7	126	20	2
Meggybefőtt	378 / 90	0,6	1,0	20,8	114	50	5
Ószibarackbefőtt	378 / 90	0,5	0,2	21,2	205	30	4
Szilvabefőtt	386 / 92	0,4	0,3	21,9	221	30	4
Diófélék, olajos magvak							
Dió							
Földimogyoró	2747 / 654	18,6	57,0	11,7	1710	400	11
Gesztenye	2558 / 609	26,7	47,2	14,7	920	144	10
Mandula	700 / 167	4,8	1,5	32,6	553	90	20
	2629 / 626	27,6	52,5	6,8	890	450	8

Élelmiszer megnevezése 100 g	Energia kJ / kcal	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g	Kálium mg	Foszfor mg	Nátrium mg
Mák	2255 / 537	20,5	38,2	23,9	1105	800	17
Mogyoró	2898 / 690	15,6	63,5	8,7	600	360	18
Napraforgómag	2478 / 590	18,7	47,5	17,4	840	706	67
Tökmag	2617 / 623	33,9	50,5	3,6	920	?	10
Egyéb							
1 csésze kávé (0,5 deciliter)	4 / 1	0,0	0,0	0,0	33	1	0
	2 / 0	0,0	0,0	0,0	20	60	1
1 csésze tea (1,0 deciliter)	192 / 46	0,0	0,0	11,0	150	1	8
Coca-Cola (1,0 deciliter)	2390 / 569	1,9	32,0	64,3	471	240	250
Csokoládé, főző	293 / 70	0,1	0,0	2,0	88	8	3
Fehérbor, félédes (1,0 deciliter)	563 / 134	0,0	0,0	32,6	38	26	?
Gyümölcsfagylalt	693 / 165	2,2	4,5	27,8	99	117	?
Jégkrém	1621 / 386	21,4	19,0	32,4	1600	700	40
Kakaópor	459 / 109	2,0	0,3	24,0	600	40	1200
Ketchup	3235 / 774	1,5	80,0	3,0	18	60	400
Majonéz	1362 / 362	0,4	0,0	81,0	47	20	?
Méz	439 / 105	6,0	6,0	6,0	200	190	2500
Mustár	1296 / 310	0,1	0,0	78,5	8	5	0
Rágógumi, gyümölcsös	1670 / 400	0,0	0,0	99,9	2	0	0
Kristálycukor	180 / 43	0,5	0,0	2,9	33	28	5
Sör, világos (1,0 deciliter)	272 / 65	0,1	0,0	0,3	100	10	3
Vörösbor, száraz (1,0 deciliter)							

Táplálékok káliumtartalma csökkenő sorrendben

Élelmiszer megnevezése (100 g)	Kálium (mg)
Szója	1945
Dió	1710
Kakaópor	1600
Búzakorpa	1400
Bab (száraz)	1310
Borsó (sárga)	1210
Lencse	1150
Mák	1105
Petrezselyem zöldje	1000
Földimogyoró	920
Tökmag	920
Mandula	890
Füge, szárított	850
Napraforgómag	840
Búzacsíra	837
Szilva, aszalt	824
Mazsola	782
Datolya, szárított	649
Paraj (spenót)	633
Alma, aszalt	622
Mogyoró	600
Ketchup	600
Vargánya	580
Csicszeriborsó	580

Gesztenye	553
Torma	550
Füstölt kolbász	510
Szilvaíz	500
Csokoládé, főző	471
Brokkoli	464
Füstölt sonka	452
Burgonya (nyári)	443
Sertéshús	442
Sonkaszalámi	426
Bimbós kel	411
Tyúkhús	400
Téliszalámi	400
Rebarbara	400
Kókuszreszelék	400
Szardínia, olajos	397
Banán	393
Sütőtök	383
Fokhagyma	380
Karalábé	380
Turista felvágott	360
Sárgarépa	360
Csirkehús	359
Borjúhús	343
Burgonya (téli)	340
Sóska	340
Zabpehely	335
Borjú/marhamáj	332
Cukordinnye	330

Karfiol	328
Borjú/marha/sertésvelő	327
Sertésszív	326
Fekete retek	322
Zellergumó	321
Gépsonka	314
Sertésmáj	310
Ponty	310
Ribiszke, fekete	310
Zöldborsó	304
Kukorica (tejes)	300
Petrezselyemgyökér	298
Paradicsom	297
Graham-kenyér	295
Kivi	295
Kacsahús	292
Csipkebogyó, friss	290
Káposzta, savanyított	288
Kelkáposzta	282
Kajszibarack	278
Citrom	275
Padlizsán	266
Céklarépa	260
Sertésvese	259
Retek, hónapos	255
Nyári szalámi	252
Párizsi, krinolin, szafaládé	250
Zöldbab	248
Hekk	240

Füge, friss	240
Ribiszke, piros	238
Olasz, mortadella	236
Naspolya	231
Bárányhús, sovány	230
Borjú/marhanyelv	230
Cseresznye	229
Káposzta (fejes)	227
Lecsókolbász	226
Póréhagyma	225
Pacal	224
Fejes saláta	224
Szilva, besztercei	221
Szilva, vörös	221
Szilvabefőtt	221
Angolna	220
Zöldpaprika	212
Busa	210
Mandarin	210
Spárga	207
Őszibarack	205
Őszibarackbefőtt	205
Egres	203
Kínai kel	202
Cukkini	200
Mustár	200
Kenőmájás	195
Szőlő	192
Laskagomba	190

Birsalma	189
Szeder	189
Juhtej	182
Joghurt, aludttej, kefir	181
Óvári sajt	180
Grépfrút	180
Narancs	177
Nephropan kenyérpor	175
Vöröshagyma	175
Ananász	173
Málna	170
Rozskenyér	169
Kétszersült (Hóvirág) édes	164
Virslis	160
Tehéntej (zsírtartalom.: 1,5%)	160
Tehéntej (zsírtartalom.: 2,8%)	160
Görögdinnye	158
Rozsliszt	150
Félbarna kenyér	150
Ementáli, Pannónia sajt	150
Parmezán jellegű sajtok	150
Író	150
Coca-Cola (1 deciliter)	150
Tejföl (zsírtartalom.: 20%)	148
Tejföl (zsírtartalom.: 12%)	148
Szamóca, földieper	147
Juhtúró, gomolya	146
Kalács, foszlós	145
Alma	144

Májas hurka	143
Uborka	141
Búza, teljes	140
Cornflakes	139
Zsemlemorzsa	138
Sárgabarackíz	133
Disznósajt	130
Kávetejszín	130
Körte	126
Körtebefőtt	126
Árpagyöngy	120
Fehér kenyér	117
Meggy	114
Meggybefőtt	114
Búzadara	112
Habtejszín	112
Rizsliszt	110
Lóhús	110
Trappista sajt	109
Búzaliszt, finomliszt, rétesliszt	108
Túra sajt	104
Rizs (fényezett, hántolt)	103
Száraltészta 2 tojásos	100
Száraltészta 4 tojásos	100
Marhahús	100
Vörösbor, száraz (1 deciliter)	100
Jégkrém	99
Tök, főző	98
Tojás 1 db	88

Fehérbor, félédes (1 deciliter)	88
Vegyesíz	76
Háztartási keksz	73
Kifli 1 db (44 g)	67
Tojásfehérje 1 db	66
Tehéntúró, félzsíros	65
Kukoricaliszt	60
Zsemle 1 db (54 g)	60
Pogácsa, vajas 1 db (47 g)	55
Kecsketej	50
Méz	47
Sör, maláta (1 deciliter)	45
Tonhal	40
Gyümölcsfagylalt	38
1 csésze kávé (0,5 deciliter)	33
Sör, világos (1 deciliter)	33
Nyúlhús, házi	30
Mackó sajt (1 db 40 g)	26
Tojássárgája 1 db	22
1 csésze tea (1 deciliter)	20
Majonéz	18
Fe-Mini kenyérpor	17
Fe-Mini száraztészta	17
Búzakeményítő	16
Burgonyakeményítő	15
Teavaj	15
Angolszalonna	14
Rizskeményítő	8
Rágógumi, gyümölcsös	8

Libazsír	5
Tojásfehérje 1 db	5
Rágógumi, gyümölcsös	5
Sör, maláta (1,0 deciliter)	5
Fe-Mini kenyérpor	4
Fe-Mini száraztészta	4
Sertészsír	3
Rama margarin	3
Görögdinnye	2
1 csésze kávé (0,5 deciliter)	1
Napraforgóolaj	0
Kristálycukor	0

Táplálékok foszfortartalma csökkenő sorrendben

Élelmiszer megnevezése(100 g)	Foszfor(mg)
Búzakorpa	1280
Búzacsíra	1100
Karaván sajt	950
Mák	800
Napraforgómag	706
Kakaópor	700
Parmezán jellegű sajtok	550
Ementáli, Pannónia sajt	500
Szója	500
Mandula	450
Szardínia, olajos	430
Csicseriborsó	430
Óvári sajt	400
Köményes sajt	400
Trappista sajt	400
Bab (száraz)	400
Borsó (sárga)	400
Lencse	400
Dió	400
Borjú/marha/sertésvelő	380
Sertésmáj	380
Mackó sajt (1 db 40 g)	380
Mogyoró	360
Rozsliszt	350

Bárányhús, sovány	350
Borjú/marhamáj	350
Búza, teljes	300
Téliszalámi	280
Kacsahús	250
Sertésvese	250
Disznósajt	250
Füstölt sonka	250
Kenőmájás	250
Juhtúró, gomolya	250
Lajta sajt	250
Csipkebogyó, friss	250
Borjúhús	240
Csokoládé, főző	240
Gépsonka	220
Mazsola	208
Lóhús	200
Borjú/marhanyelv	200
Sonkaszalámi	200
Angolna	200
Tonhal	200
Tehéntúró, félzsíros	192
Mustár	190
Szárasztészta, 4 tojasos	180
Marhahús	180
Nyúlhús, házi	180
Májas hurka	180
Busa	177
Hekk	173

Kukoricaliszt	170
Sertéshús	170
Árpagyöngy	165
Zabpehely	160
Csirkehús	160
Kókuszreszelék	160
Graham-kenyér	150
Füstölt kolbász	150
Lecsókolbász	150
Nyári szalámi	150
Virsli	150
Juhtej	150
Földimogyoró	144
Fokhagyma	140
Ponty	137
Sertésszív	130
Kecsketej	130
Petrezselyem zöldje	128
Búzadara	120
Fehér kenyér	120
Tyúkhús	120
Olasz, mortadella	120
Párizsi, krinolin, szafaládé	120
Turista felvágott	120
Jégkrém	117
Zöldborsó	108
Füge, szárított	108
Búzaliszt, finomliszt, rétesliszt	100
Száraztészta, 2 tojasos	100

Félbarna kenyér	100
Tejszín krémsajt	100
Burgonya (téli)	100
Rozskenyér	95
Banán	94
Tojássárgája 1 db	91
Rizs (fényezett, hántolt)	90
Rizsliszt	90
Gesztenye	90
Tojás 1 db	88
Nephropan kenyérpor	87
Bimbós kel	84
Brokkoli	82
Kukorica (tejes)	81
Háztartási keksz	80
Zellergumó	80
Zsemlemorzsa	75
Szilva, aszalt	73
Joghurt, aludttej, kefir	70
Tejföl (zsírtart.: 20%)	70
Tejföl (zsírtart.: 12%)	70
Sóska	70
Laskagomba	70
Torma	65
Kávétejszín	60
Tök, főző	60
Datolya, szárított	60
1 csésze tea (1,0 deciliter)	60
Majonéz	60

Cornflakes	59
Kelkáposzta	56
Kalács, foszlós	55
Paraj (spenót)	55
Karfiol	54
Kétszersült (Hóvirág) édes	50
Habtejszín	50
Túra sajt	50
Burgonya (nyári)	50
Karalábé	50
Citrom	50
Mandarin	50
Meggy	50
Narancs	50
Alma, aszalt	50
Meggybefőtt	50
Briós 1 db (95 g)	48
Csiperke	47
Póréhagyma	46
Spárga	46
Vöröshagyma	46
Málna	45
Naspolya	45
Káposzta, savanyított	43
Sárgarépa	43
Tehéntej (zsírtart.: 1.5%)	40
Tehéntej (zsírtart.: 2.8%)	40
Egres	40
Ketchup	40

Zöldbab	38
Ribiszke, fekete	35
Ribiszke, piros	35
Szamóca, földieper	35
Szeder	35
Fejes saláta	33
Füge, friss	32
Kivi	31
Kukoricakeményítő	30
Céklarépa	30
Kínai kel	30
Petrezselyemgyökér	30
Őszibarack	30
Szóló	30
Szilva, besztercei	30
Szilva, vörös	30
Zöldringló	30
Őszibarackbefőtt	30
Szilvabefőtt	30
Fekete retek	29
Zöldpaprika	29
Káposzta (fejes)	28
Sör, világos (1,0 deciliter)	28
Zsemle 1 db (54 g)	27
Vegyesíz	27
Paradicsom	26
Retek, hónapos	26
Gyümölcsfagylalt	26

Pogácsa, vajás 1 db (47 g)	25
Cukkini	25
Birsalma	25
Eper, fa	25
Rebarbara	24
Uborka	23
Kifli 1 db (44 g)	22
Padlizsán	21
Búzakeményítő	20
Teavaj	20
Író	20
Sütőtök	20
Vargánya	20
Cseresznye	20
Grépfrút	20
Körte	20
Kajsziarack	20
Körtebefőtt	20
Méz	20
Coca-Cola (1,0 deciliter)	15
Angolszalonna	13
Rizskeményítő	10
Alma	10
Cukordinnye	10
Sárgabarackíz	10
Vörösbor, száraz (1,0 deciliter)	10
Ananász	9
Fehérbor, félédes (1,0 deciliter)	8
Burgonyakeményítő	7

Kukoricakeményítő	7
Kristálycukor	2
Libazsír	1
Sertészsír	1
Napraforgóolaj	0
Rama margarin	0

Mértékegység–tömeg táblázat

1 dkg = 10 g

10 dkg = 100 g

100 dkg = 1000 g = 1 kg

ek. = evőkanál (közepes)

tk. = teáskanál (közepes)

Nyersanyagok-élelmiszerek	Tömeg (g)
Fehér kenyér, 1 kg-os kenyérből teljes szelet	60 g
Zsemle 1 db	54 g
Kifli, 1 db normál	44 g
Kalács, 0,5 kg-osból 1 szelet	50 g
Zsemlemorzsa 1 ek.	12 g
Zsemlemorzsa 1 tk.	4 g
Fényezett rizs 1 ek.	20 g
Fényezett rizs 1 tk.	7 g
Búzadara 1 ek.	15 g
Búzadara 1 tk.	5 g
Búzaliszt 1 ek.	15 g
Búzaliszt 1 tk.	5 g
Keményítő 1 ek.	10 g
Keményítő 1 tk.	4 g
Nephropan kenyérpor 1 ek.	25 g
Nephropan kenyérpor 1 tk.	8 g
Zabpehely 1 ek.	15 g
Puffasztott rizs 1 ek.	8 g

Cukor 1 ek.	20 g
Cukor 1 tk.	7 g
Méz 1 ek. = 1 db mini méz	30 g
Lekvár 1 ek.	40 g
Mini dzsem, 1 db	30 g
Olaj 1 ek.	10 g
Olaj 1 tk.	5 g
Mini vaj, mini margarin 1 db	20 g
Tehéntej 1 ek.	15 g
Tejföl 1 ek.	30 g
Habtejszín 1 ek.	20 g
Kávétejszín 1 db	8 g
Sajt 1 közepes szelet	30 g
Lapka típusú sajtszelet	17 g
Háromszögsajt, 8 db-osból 1 db	25 g
Háromszögsajt, 6 db-osból 1 db	33 g
Májkrémkonzerv 1 db	65 g
Virslis 1 db	60 g
Párizsi és hasonló jellegű felvágottak 1 vékony szelet	15 g
Szalámifélék, téliszalámi 1 vékony szelet	5 g
Gépsonka 1 vékony szelet	20 g
Alma 1 db közepes	150 g
Narancs 1 db közepes	150 g
Banán 1 db közepes	100 g
Szőlő 1 db közepes fürt	200 g

Körte 1 db közepes	150 g
Kivi 1 db	50 g
Grépfrút 1 db	200 g
Őszibarack 1 db közepes	150 g
Kajsziabarack 1 db közepes	50 g
Szilva 1 db	50 g
Görögdinnye 1 db közepes szelet	300 g
Sárgadinnye 1 db közepes szelet	150 g
Paradicsom 1 db kicsi	50 g
Paradicsom 1 db közepes	75 g
Zöldpaprika 1 db kicsi	30 g
Zöldpaprika 1 db közepes	50 g
Retek (hónapos), 1 db	20 g
Fejes saláta 1 db	200 g
Sárgarépa 1 db nagy	100 g
Sárgarépa 1 db kicsi	50 g
Uborka 1 db közepes, kígyóuborka 10 cm-es darab	80 g
Uborka, (csemege, kovászos) 1 db közepes	100 g
Burgonya 1 db kicsi	100 g
Burgonya 1 db közepes	150 g
Burgonya 1 db nagy	200 g
Vöröshagyma 1 db közepes	50 g
Mustár 1 ek.	20 g
Ketchup 1 ek.	20 g
Paradicsompüré 1 ek.	20 g
Majonéz 1 ek.	30 g

Csokoládé, nagy táblás (Milka, Nestlé)	100 g
Nápolyi 1 db közepes szelet	15 g
Ropi 1 zacskó	45 g
Cukorka 1 db	5 g
Pudingpor 1 zacskó	40 g

