



95  
prosty  
przepisy

Emily Campbell

# KOMPLETNA DIETA W CHOROBAK NEREK

Zalecenia dietetyczne,  
plany posiłków  
i przepisy, które pomogą  
wzmocnić nerki  
i odzyskać zdrowie

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

KOMPLETNA  
DIETA  
W CHOROBYCH  
NEREK



Emily Campbell

# KOMPLETNA DIETA W CHOROBACH NEREK

Zalecenia dietetyczne,  
plany posiłków  
i przepisy, które pomogą  
wzmocnić nerki  
i odzyskać zdrowie

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-677-0

Tytuł oryginału: *The Complete Renal Diet Cookbook: Stage-by-Stage Nutritional Guidelines, Meal Plans, and Recipes*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

Zdjęcia: Hélène Dujardin s. 12; Annie Martin s. 36; Eric Fenot/PhotoCuisine/StockFood USA s. 56; Darren Muir s. 61; Katie Neudert/StockFood USA s. 74; Elysa Weitala, s. 83; Eising Studio/Gräfe & Unzer Verlag/StockFood USA s. 91; The Picture Pantry/StockFood USA s. 92, 108; Cameron Whitman/Stocksy United s. 126; Pierre Louis Viel/PhotoCuisine/StockFood USA s. 144; Brent Hofacker/Shutterstock s. 158.  
Zdjęcie autorki dzięki uprzejmości Amandy Lee / Simplee Creatives.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

## 8 Wprowadzenie

### Część pierwsza

---

#### **11 TWOJA PODRÓŻ Z PChN**

**13 ROZDZIAŁ 1**  
Wszystko o diecie  
dla zdrowia nerek

**37 ROZDZIAŁ 2**  
Plany posiłków  
– etap po etapie

**170** Tabele żywności

**184** Przeliczniki jednostek miar

**186** Źródła

**187** Odniesienia

**188** Indeks

### Część druga

---

#### **55 95 PRZEPISÓW KORZYSTNYCH DLA NEREK**

**57 ROZDZIAŁ 3**  
Śniadania  
i koktajle

**75 ROZDZIAŁ 4**  
Dodatki  
i przekąski

**93 ROZDZIAŁ 5**  
Dania  
wegetariańskie

**109 ROZDZIAŁ 6**  
Owoce morza

**127 ROZDZIAŁ 7**  
Drób i inne  
rodzaje mięsa

**145 ROZDZIAŁ 8**  
Desery

**159 ROZDZIAŁ 9**  
Domowe bazy  
do potraw

# WSZYSTKO O DIECIE DLA ZDROWIA NEREK

Dieta nerkowa jest często postrzegana jako trudna do wdrożenia i utrzymania z powodu liczby składników odżywczych, które należy wziąć pod uwagę, ale nie musi tak być. Te dwa pierwsze rozdziały pomogą ci na twojej drodze podczas podróży z PChN – zrozumiesz, co dzieje się w twoim organizmie, poznasz łatwe do przygotowania posiłki oraz odpowiedzi na pytania dotyczące spożycia białka – wszystko po to, aby opóźnić postęp choroby nerek.

## Leczenie przewlekłej choroby nerek

PChN jest chorobą postępującą, co oznacza, że nie rozwija się ona z dnia na dzień, ale z upływem czasu, zazwyczaj trzech miesięcy lub dłużej. Nerki filtrują odpady z krwi i usuwają nadmiar płynów z organizmu. Odgrywają również ważną rolę w regulacji ciśnienia krwi, utrzymaniu zdrowych kości i wspomaganiu produkcji czerwonych krwinek. Kiedy nerki nie działają prawidłowo, nie filtrują krwi tak, jak trzeba. Jak napisał dr Michael Zemaitis w swojej książce *Uremia*, gdy nerki są uszkodzone i następuje spadek ich funkcji, produkty przemiany materii zwane mocznicą zaczynają gromadzić się we krwi.

Narodowy Instytut Cukrzycy oraz Chorób Układu Pokarmowego i Nerek podaje, że ponad 37 milionów Amerykanów cierpi na PChN, jednak wielu nawet nie zdaje sobie z tego sprawy, ponieważ objawy pojawiają się dopiero w późniejszych stadiach. Pięć stadiów tej choroby mierzy się za pomocą oszacowanej wielkości filtracji kłębuszkowej (eGFR), czyli wartości procentowej wskazującej poziom funkcjonowania nerek. Im niższe eGFR, tym gorszy stan nerek. Wraz ze spadkiem czynności nerek produkty przemiany materii we krwi zaczynają się gromadzić i wówczas pojawiają się inne objawy. Objawy te obejmują utratę apetytu, zmęczenie lub znużenie, obrzęk spowodowany zatrzymaniem płynów w dłoniach lub stopach, nieświeży oddech lub metaliczny posmak w ustach, płytki oddech, obniżenie zdolności umysłowych lub trudności z koncentracją, rzadsze oddawanie moczu, zmiany w kolorze moczu (może być pienisty, ciemnopomarańczowy, brązowy lub w kolorze herbaty i skondensowany), problemy ze snem, skurcze mięśni lub zespół niespokojnych nóg oraz uporczywy świąd. Wszystko to spowodowane jest gromadzeniem się produktów przemiany materii w organizmie.

## O CO NALEŻY ZAPYTAĆ SWOJEGO LEKARZA

Wizyty lekarskie mogą być stresujące lub przytłaczające, dlatego ważne jest podjęcie kroków w celu złagodzenia tego stresu. Jedną z najlepszych metod, aby sobie pomóc, jest przyjęcie aktywnej postawy w procesie leczenia, ponieważ może to przynieść komfort i wiedzę, co przyda się do podejmowania właściwych decyzji.

Chodzenie na wizyty z zapisanymi pytaniami pomoże wyeliminować część stresu – pozwoli ci to uważniej słuchać lekarza, ponieważ nie będziesz musiał skupiać się na tym, o co jeszcze zapytać. Niniejsza książka zawiera wskazówki dotyczące dalszego postępowania, ważne jest jednak, abyś omówił swoje indywidualne potrzeby z nefrologiem. Poniżej znajduje się lista pytań do rozważenia.

1. Ile kalorii dziennie potrzebuję?
2. Czy muszę ograniczyć ilość spożywanego białka? Jeśli tak, to ile gramów białka powinienem spożywać?
3. Jak powinien wyglądać zbilansowany posiłek?
4. Czy mój poziom potasu jest prawidłowy?
5. Czy powinienem ograniczyć spożycie fosforu?
6. Ile sodu (soli) powinienem spożywać?
7. Jaka ilość płynów jest dla mnie odpowiednia?
8. Czy potrzebuję jakichś suplementów diety?
9. Czy powinienem przyjmować witaminy?
10. Jakie strategie żywieniowe mogą pomóc mi opóźnić postęp PChN?



# ŚNIADANIA I KOKTAJLE

- 58 Koktajl z truskawek, malin i jarmużu ■
- 59 Koktajl z jagód, truskawek i kalafiora ■
- 60 Naleśniki z jagodami ■
- 62 Jabłkowe rożki z jogurtem ■
- 63 Musli z jabłkami ■
- 64 Owsianka wiśniowa ■
- 65 Zapiekane jajka szakszuka ■
- 66 Muffiny jagodowe z soczewicą ■
- 67 Tosty z awokado, cytryną i czerwoną papryką ■
- 68 Pudding jagodowy z nasionami chia ■
- 69 Tosty francuskie nadziewane kremowym serkiem ■
- 70 Brzoskwiniowo-ananasowy koktajl proteinowy ■
- 71 Wysokobiałkowa owsianka ■
- 72 Babeczki jajeczne z rukolą, papryką i cebulą ■
- 73 Jabłkowo-cynamonowe muffinki owsiane ■

# KOKTAJL Z TRUSKAWEK, MALIN I JARMUŻU ■

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT, PORCJE: 2

Kefir to nadające się do picia sfermentowane mleko, które jest źródłem probiotyków – dobrych dla przewodu pokarmowego bakterii\*. Odgrywają one ważną rolę w spowalnianiu progresji chorób nerek i regulowaniu mikroflory jelitowej. Natomiast truskawki i maliny w tym smoothie są pełne przeciwutleniaczy oraz błonnika – to kolejna zaleta.

- 1 szklanka kefiru
- ½ szklanki malin – świeżych lub mrożonych
- ½ szklanki posiekanego surowego jarmużu bez łodyg
- 1 szklanka truskawek – świeżych lub mrożonych

1. W blenderze połącz kefir, maliny, jarmuż i truskawki – miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Rozlej do szklanek i od razu podawaj.

**WSKAZÓWKA:** doskonałym zamiennikiem kefiru jest jogurt.

**Na porcję:** kalorie: 104; białko: 5 g;  
tłuszcz całkowity: 1,5 g; tłuszcze nasycone: 0,5 g;  
węglowodany ogółem: 19 g; błonnik: 3,5 g;  
cholesterol: 6 mg; fosfor: 152 mg; potas: 370 mg;  
sód: 49 mg; cukier: 13 g

\* O probiotykach, żywności fermentowanej i ich wpływie na organizm można znaleźć w książce „Żywność fermentowana i probiotyczna” autorstwa Michaela Dietz’a. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol).

# OWOCE MORZA

- 110** Dorsz w stylu śródziemnomorskim ■
- 111** Grillowany dorsz z salsą ananasową ■
- 112** Tilapia maślano-cytrynowa ■
- 113** Pikantna zupa imbirowa z tilapią ■
- 114** Spaghetti z krewetkami ■
- 115** Smażony ryż z krewetkami ■
- 116** Pieczony łosoś z miodem, limonką i czosnkiem ■
- 117** Łosoś w pikantnej odślonie ■
- 118** Sałatka krabowa ■
- 119** Małże w sosie czosnkowo-cytrynowym ■
- 120** Pikantna smażona tilapia ■
- 121** Dorsz z blachy z pieczonymi warzywami ■
- 122** Tacos z dorszem po karaibsku ■
- 123** Łososiowe paszteciki z sosem rozmarynowo-czosnkowym ■
- 124** Makaron z czosnkiem i krewetkami ■
- 125** Smażone krewetki ■

# DORSZ W STYLU ŚRÓDZIEMNOMORSKIM ■

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 10 MINUT, **CZAS GOTOWANIA:** 20 MINUT, **PORCJE:** 4

To łatwe w przygotowaniu danie z dorsza inspirowane kuchnią śródziemnomorską jest pełne kolorów i smaków – pomidorów, porów, pietruszki i czosnku. Pory w tym przepisie mają aromat podobny do cebuli, ale zawierają dodatkowy błonnik i są warzywem o niskiej zawartości potasu\*.

- 225 g świeżego dorsza bez skóry
  - 1 średnia zielona papryka pokrojona w ćwiartki
  - 2 pomidory Roma pokrojone w ćwiartki
  - 1 średnia biała cebula pokrojona w ćwiartki
  - 4 posiekane pory (części biała i jasnozielona)
  - 2 łyżki oliwy z oliwek
  - 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
  - 1 łyżeczka płatków czerwonej papryki
  - 1 łyżeczka suszonej pietruszki
  - 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1.** Piekarnik rozgrzej do 220°C, a blachę wyłóż papierem do pieczenia.
  - 2.** Na przygotowanej blasze połóż dorsza, dodaj paprykę, pomidory, cebulę i pory.
  - 3.** W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, pieprz, płatki czerwonej papryki, natkę pietruszki i czosnek w proszku. Tak przygotowanym sosem skrop rybę i warzywa.
  - 4.** Piecz w piekarniku przez około 20 minut, aż ryba będzie krucha, miękka i nie będzie już przezroczysta.

**Na porcję:** kalorie: 183; białko: 11 g; tłuszcz całkowity: 7,5 g; tłuszcze nasycone: 1 g; węglowodany ogółem: 19 g; błonnik: 3,5 g; cholesterol: 22 mg; fosfor: 112 mg; potas: 451 mg; sód: 53 mg; cukier: 6 g

## W PRZYPADKU ETAPU 5 PChN

Podwój porcję dorsza, aby otrzymać opcję wysokobiałkową.

\* Rolę ryb w codziennej diecie, ich wpływ na zdrowie organizmu oraz właściwości odżywcze poszczególnych gatunków można znaleźć w książce „Ryby w zdrowej diecie” autorstwa dr Joanny Michaliny Jurek. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).



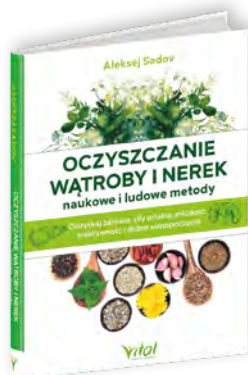
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## OCZYSZCZANIE WĄTROBY I NEREK – NAUKOWE I LUDOWE METODY

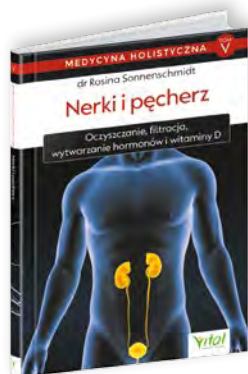
Aleksej Sadov



Ból dolnej części pleców czy gorzki smak w ustach świadczą o obciążeniu wątroby. To znak, że twoje ciało woła o pomoc i potrzebuje oczyszczenia. Gdy oczyścisz wątrobę i nerki, wzmocnisz odporność, a twoje ciało odzyska zdrowie. Z książki dowiesz się, czy potrzebne jest ci usuwanie toksyn z organizmu. Nauczysz się rozpoznawać objawy zanieczyszczenia organów. Mogą to być plamy na skórze, bóle w różnych częściach ciała czy nawet wygląd paznokci. Dowiesz się, jak przygotować się do oczyszczania wątroby i nerek oraz jaką metodę wybrać przy swoich objawach. W książce znajdziesz wiele domowych i naturalnych sposobów oczyszczania i pokonywania chorób układu pokarmowego. Odkryjesz też dietę oczyszczającą oraz zioła na wątrobę i nerki, które możesz pić profilaktycznie i podtrzymać uzyskany efekt po oczyszczeniu organizmu.

## NERKI I PĘCZERZ

dr Rosina Sonnenschmidt



W piątym tomie serii *Medycyna holistyczna* najpopularniejsza terapeutka opisuje tematy i konflikty związane z układem moczowym. Książka przedstawia szczegółowy obraz chorób pęcherza, nerek i dróg moczowych, takich jak kamica nerkowa, kłębuszkowe zapalenie nerek, ich niewydolność, złośliwe guzy i nadciśnienie naczyniowo-nerkowe, zapalenie pęcherza, problemy z mikcją i moczeniem nocnym. Autorka opisuje także zaburzenia nadnerczy jak choroba Addisona i zespół Cushinga oraz podaje sposoby na ich rozwiązanie. Poznasz kompleksową terapię naturopatyczną, która obejmuje sugestie dietetyczne, leki roślinne, niezwykle skuteczne ozonowane oleje roślinne (rizole), odkwaszanie organizmu oraz chińskie teorie odpowiedniości i terapie zachodnie. Zadbaj o swoje nerki a oczyścisz cały organizm.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## PRZEWLEKŁE STANY ZAPALNE – JAK JE ROZPOZNAĆ I WYELIMINOWAĆ

dr Monica Aggarwal, dr Jyothi Rao



Pośpiech, przewlekły stres, nadmiar cukru i tłuszczu w diecie, zaburzenia snu, wywołują stany zapalne w organizmie. Nielezione przewlekłe stany zapalne prowadzą do poważnych chorób – miażdżycy, udarów, cukrzycy, insulinooporności i chorób autoimmunologicznych. Książka zawiera kompletną receptę na ich wyeliminowanie. Kwestionariusze posłużą ci za wywiad medyczny, dzięki któremu racjonalnie ocenisz stan zdrowia. Zdrowe odżywianie i dieta roślinna pomogą odbudować zdrowy mikrobiom, a aktywność fizyczna zmniejszy poziom kortyzolu. Poznasz cudowne właściwości przypraw, wody i postu prze-

rywano. Zalecenia dr Aggarwal i dr Rao poparte są własnymi historiami oraz historiami pacjentów, którzy odzyskali zdrowie dzięki medycynie integracyjnej. Skutecznie ugaś przewlekły stan zapalny!

## JEDZ ZGODNIE Z TYPEM SWOJEGO STANU ZAPALNEGO

Maggie Berghoff



Jeśli wciąż zastanawiasz się, jak zlikwidować stany zapalne w organizmie, w książce tej znajdziesz wiele przydatnych wskazówek. Zważywszy na fakt, że przewlekłe stany zapalne uznawane są za jedną z przyczyn chorób autoimmunologicznych, zwiększają ryzyko chorób układu pokarmowego i układu krążenia, a także sprzyjają zaburzeniom hormonalnym, warto z nich skorzystać, by kompleksowo zadbać o zdrowie. Dzięki tej książce odkryjesz skuteczne sposoby na wzmocnienie odporności i oczyszczanie organizmu. Dowiesz się, jak komponować dietę przeciwzapalną i walczyć ze stresem. Oprócz domowych sposobów na

stany zapalne otrzymasz testy służące do określenia indywidualnego typu stanu zapalnego i poziomu toksyn w organizmie. Rozpoznaj i usuń przyczyny stanu zapalnego, a nie tylko jego objawy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Produkty prozdrowotne

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Lampy solne, dyfuzory

E-booki i audiobooki

Publikacje o zdrowym odżywianiu

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35







**Emily Campbell** jest dyplomowaną dietetyczką i certyfikowaną edukatorką z tytułem magistra w dziedzinie żywności i żywienia. Pomaga swoim klientom zrozumieć zalecenia zdrowotne, opóźnić postęp przewlekłej choroby nerek i żyć pełnią życia. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w pracy z osobami z chorobami nerek i pokrewnymi schorzeniami w Kanadzie, swoją pasję wykorzystuje w tworzeniu, smacznej i pożywnej diety dla klientów indywidualnych i grup.

## **Czy należysz do osób, które cierpią na przewlekłą chorobę nerek? Poszukujesz sprawdzonego i prostego sposobu, który pomoże ci złagodzić dokuczliwe objawy PChN?**

Autorka książki przekonuje, że przewlekła choroba nerek (PChN) to nie wyrok. Z jej doświadczenia wynika, że postęp choroby można skutecznie spowolnić dzięki odpowiedniemu odżywianiu. Dzięki tej publikacji przekonasz się, że dieta w chorobach nerek nie jest skomplikowana. Znajdziesz tutaj wiele cennych wskazówek i aż **95 przepisów kulinarnych** wraz z informacjami na temat wartości odżywczych oraz składników, na które powinieneś zwracać uwagę. Ponadto poznasz wytyczne żywieniowe dla każdego stadium choroby oraz kluczowe składniki odżywcze w diecie dla zdrowia nerek. Bez problemu dostosujesz zmiany żywieniowe do swoich preferencji i stylu życia, poprawisz ogólny stan organizmu, a także wzmocnisz swoje nerki i skutecznie opóźnisz rozwój choroby.

## **Łatwa dieta dla zdrowia nerek!**

Patroni:

