



Prehrana bolnika

s kronično ledvično boleznijo Marko Obrovnik

S pravilno prehrano lahko pomembno upočasnimo potek kronične ledvične bolezni in ohranjamo dobro počutje. Ledvične diete so različne in odvisne od ledvičnega delovanja oziroma od stopnje kronične ledvične bolezni, zato se tudi ustrezna prehrana med boleznijo nenehno spreminja.

Uravnorežena prehrana pri kronični ledvični bolezni je sestavljena iz ustreznega razmerja med:

- ogljikovimi hidrati,
- beljakovinami in
- maščobami.

Pomemben je tudi vnos kalorij, mineralov in vitaminov ter tekočine

Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati so najpomembnejši vir energije in so rastlinskega izvora. Delimo jih na enostavne in sestavljene. **Enostavne** ogljikove hidrate organizem porabi v celoti (glukoza), sestavljeni pa se delno razgradijo in šele nato vsrkajo iz črevesja. Med **sestavljene** ogljikove hidrate prištevamo na primer škrob, celulozo in pektin. Nahajajo se v kruhu, rižu, testeninah, škrobnati zelenjavi, žitu in stročnicah. Enostavni ogljikovi hidrati so v sadju, mleku, mlečnih izdelkih in zelenjavi, pa tudi v predelanih in rafiniranih sladkorjih (slaščice, med, namizni sladkor, osvežilne pijače). Ker ogljikovi hidrati vsebujejo tudi minerale, je treba njihovo izbiro individualno prilagoditi stopnji kronične ledvične bolezni.

Beljakovine

Beljakovine so sestavni del vseh telesnih tkiv, v vseh celicah človeškega organizma in jih nujno potrebujemo za življenje. Beljakovine imajo pomembno vlogo pri izgradnji mišic, obnavljanju tkiv in obrambi organizma. So izredno pomembne za normalno delovanje telesa, v »posebnih« razmerah, kot je kronična ledvična bolezen, pa je optimalno odmerjanje kakovostnih beljakovinskih živil eden od pomembnejših dejavnikov za upočasnitev napredovanja ledvične bolezni.

Vrste beljakovin

Poznamo beljakovine živalskega in rastlinskega izvora. Beljakovine **živalskega izvora** imajo višjo biološko vrednost. Najdemo jih v mesu, perutnini, ribah, jajcih, mleku in mlečnih izdelkih. To so beljakovine, ki jih telo najlažje uporabi. Pomembno je, da vsak dan zaužijemo dovolj kakovostnih





beljakovin. Beljakovine rastlinskega izvora imajo nekoliko nižjo biološko vrednost, so v žitih (kruh, moka, vse vrste kaš ...) in zelenjavi. Kljub nižji biološki vrednosti so beljakovine rastlinskega izvora prav tako pomembne za vsakodnevno prehrano.

Koliko beljakovin je treba zaužiti

Priporočena dnevna količina beljakovin, zaužitih s prehrano, je odvisna od stopnje ledvične okvare. Pri napredovali stopnji kronične ledvične bolezni svetujemo omejitev vnosa beljakovin. S primernim manjšim vnosom beljakovin ugodno vplivamo na ohranjanje ledvičnega delovanja. V primeru premajhnega vnosa beljakovin in kalorij s hrano pa tvegamo izgubo mišične mase in podhranjenost, posledice česar so slabše počutje, manjša zmogljivost, večja dovzetnost za okužbe, počasnejše okrevanje po poškodbah in okužbah ter večja smrtnost.

Maščobe

Maščobe so sestavljene iz maščobnih kislin, ki so lahko nasičene in nenasičene. **Nasičene** maščobne kisline so v živilih živalskega in rastlinskega izvora. Med rastlinskimi izvori jih je največ v kokosu in palminem olju. **Nenasičene** maščobne kisline so manj škodljive. Vsebujejo jih olja rastlinskega izvora, na primer oljčno, sončnično in sojino olje. Na splošno razlikujemo nasičene od nenasičenih maščobnih kislin po tem, da so nasičene («slabe») pri sobni temperaturi trde, nenasičene («dobre») pa tekoče. Koristne so tudi nenasičene maščobne kisline omega 3, ki so v morski hrani, predvsem v mastnih ribah. Ribe na splošno vsebujejo manj nasičenih maščobnih kislin kakor meso.

Škodljive maščobe

Holesterol je maščobam podobna snov v živilih živalskega izvora. Del holesterola dobimo v telo s hrano, del pa se ga tvori v jetrih. Maščobe (holesterol in trigliceridi) se po krvnem obtoku prenašajo v obliki lipoproteinov. To so kroglasti delci s plaščem iz beljakovin (proteinov), v notranjosti pa so holesterol in trigliceridi. Glede na vsebnost holesterola in trigliceridov razlikujemo holesterol HDL (zaščitni holesterol) in holesterol LDL, ki pospešuje nastanek ateroskleroze ter s tem boleznimi srca in

ožilja. Tudi trigliceridi pospešujejo nastanek ateroskleroze. Pri boleznih ledvic se pogosto pojavijo nepravilnosti v sestavi maščob v krvi. Zvišana raven maščob v krvi, posebno holesterola, pospeši slabšanje ledvičnega delovanja. Prvi ukrep, ki sledi, je dieta. Osnovno pravilo je izogibanje živalskim maščobam in zamenjava živalskih maščob za rastlinske. Nujna sta tudi zmanjšanje telesne teže pri debelih ljudeh in redna telesna dejavnost. Če so ob navedenih ukrepih krvne maščobe še vedno nad priporočenimi vrednostmi, je potrebno zdravljenje z zdravili.

Kalorije

S kalorijami (ali kilokalorijami, okrajšano kcal) merimo energijsko vrednost hrane. Če zaužijemo preveč kalorij, se zredimo, ker se odvečna energija nakopiči v telesu kot maščoba. Novejša enota za energijo v hrani so jouli (J) (1 kalorija = 4,2 J). Koliko energije je v vsakem obroku, določa sestava obroka, torej vsebnost ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. En gram ogljikovih hidratov in en gram beljakovin imata po 4 kcal, en gram maščob pa ima 9 kcal.

Energijo telo potrebuje za vsakodnevno telesno dejavnost, za vzdrževanje normalne telesne teže in ohranjanje mišične mase. Če ni zadostnega vnosa kalorij, začnemo hujšati in izgubljati mišično maso, kar privede do podhranjenosti z vsemi omenjenimi posledicami. Vzrokov za manjši vnos kalorij pri bolnikih z ledvično boleznijo je več. Včasih so to neustrezni dietni predpisi, izogibanje nekaterim živilom, ki so za bolnike z ledvično boleznijo »prepovedana« oziroma količinsko omejena, lahko pa je krivec za manjši vnos kalorij tudi slabši tek, ki je prisoten pri bolnikih z napredovalo kronično ledvično boleznijo.

Koliko kalorij je treba zaužiti

Pravilno načrtovanje dnevnih obrokov zagotovi primeren vnos kalorij. Koliko kalorij potrebujemo, je odvisno od starosti, spola in telesne dejavnosti. Dnevna potreba je običajno od 30 do 35 kcal na kilogram idealne telesne teže.

Pri vseh zdravih ljudeh, še posebno pa pri ljudeh s kronično boleznijo, je zaželena idealna telesna teža, in ne podhranjenost ali debelost. Debelost pomeni dodatno obremenitev za ledvice in zato pospešeno slabšanje ledvičnega delovanja. V primeru čezmerne telesne teže je treba ob omejitvi kalorij prehrano skrbno načrtovati, da organizem dobi ustrezno količino beljakovin, mineralov in vitaminov ter da dosežemo želeno telesno težo.

Ključni minerali v prehrani bolnika s kronično ledvično boleznijo

Mineralne snovi, na podlagi katerih se prilagaja prehrana bolnikov s kronično ledvično boleznijo, so natrij, kalcij, fosfati in kalij.

Ca K Na Ca K Na

Zakaj je treba omejevat sol v prehrani

Natrij je sestavni element kuhinjske soli (natrijev klorid) in pomemben mineral, ki vpliva na ravnovesje vode v telesu. Bolezen ledvic privede do čezmernega zadrževanja natrija v telesu, posledica česar je tudi čezmerno zadrževanje vode, kar vodi do zvišanega krvnega tlaka in oteklina. Prevelik vnos natrija s soljo izniči učinek zdravil za zniževanje krvnega tlaka ali za odvajanje vode iz telesa. Zato pri bolnikih z ledvično boleznijo priporočamo čim manjši vnos soli – dnevna količina soli naj ne bi presegala 3 ali 4 grame (ali od 1,2 do 1,5 grama natrija). V praksi to pomeni uživanje čim manj slane hrane. Že en kos industrijsko pripravljenega kruha namreč vsebuje 1 gram soli.

Natrij je v naravnih in nepredelanih živilih le v majhnih količinah, veliko pa ga je v industrijsko predelani hrani. **Veliko natrija** je v živilih, kot so hrana v pločevinkah, industrijsko pripravljene obroki, predelano in konzervirano meso (hrenovke, klobase, salame, paštete, slanina ...), siri, juhe iz vrečke oziroma jušne kocke, industrijsko pripravljene omake in nekatere mešanice začimb, slani prigrizki, umetna sladila, konzervansi, pecilni prašek ... Zaradi »skrite« soli priporočamo, da pri nakupu vedno preverite vsebnost natrija v živilu.

Priporočamo, da za izboljšanje okusa živil namesto soli uporabljate zelišča in začimbe. Z malo spretnosti in kombinacijo začimb bodo jedi ravno tako okusne in plemenite, z vsemi gurmanskimi užitki. V nekaj tednih po prenehanju soljenja boste manj slano hrano znova čutili kot običajno slano, saj se privadimo na manjši vnos soli.

Zakaj so pomembni fosfati in kalcij

Fosfati in kalcij pomagajo ohranjati zdrave kosti. Pomembno vlogo pri uravnavanju kalcija in fosfatov imajo ledvice. Pri slabšem delovanju ledvic se zmanjša izločanje fosfatov s sečem v ledvicah, kar privede do zvečane koncentracije fosfatov v krvi. Posledice so zmanjšanje koncentracije kalcija v krvi, zvišanje ravni paratiroidnega hormona, ki pospeši izplavljanje kalcija iz kosti, in posledično okvara kosti. Velike koncentracije fosfatov v krvi se s kalcijem vežejo v kalcijev fosfat, ki se odlaga v žile, srce, sklepe in kožo, kar povzroči poškodbe srca in drugih organov, slabo prekrvitev, bolečine v kosteh in srbenje kože.

Za preprečevanje kostne bolezni in odlaganja kalcija v stene žil je treba pri napredovanju ledvične bolezni zmanjšati vnos fosfatov s prehrano. **Veliko fosfatov** vsebujejo mleko in mlečni izdelki, meso, ribe, jajca, stročnice (grah, fižol, soja, leča, bob), oreški, polnozrnat živila, čokolada, pijače, kot so pivo, kakav, kokakola in podobne temne pijače.

Če sama dieta za uspešno uravnavanje fosfatov ne zadošča, zdravnik predpiše vezalce fosfatov. Vežalce jemljete po navodilu zdravnika med jedjo in ne skupaj z ostalimi zdravili, da tako iz hrane vežejo fosfate, ki se izločijo z blatom. Pomembno je vedeti, da so fosfatni vezalci le v dodatno pomoč in da je pravilna prehrana osnova za preprečevanje zvišanih vrednosti fosfatov v krvi.

Koliko je treba omejiti fosfate v krvi, je odvisno od stopnje ledvične okvare in vrednosti fosfatov v krvi. Če je serumska koncentracija fosfatov normalna, upoštevamo le dieto z manjšim vnosom beljakovin.

Zakaj je pomemben kalij

Kalij je mineral, ki skrbi za normalno delovanje mišic, živcev in srca. Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo so različne zahteve glede kalija v prehrani. Nekateri potrebujejo omejitev kalija v prehrani, drugi pa morajo kalij celo dodajati. To je odvisno od stopnje kronične ledvične bolezni in zdravil, ki jih jemljejo. Zdravila lahko vplivajo na zadrževanje kalija v telesu ali povečajo njegovo izločanje. Pomembno je, da je kalija v krvi ravno prav. Ne sme ga biti niti premalo niti preveč, saj lahko tako pomanjkanje kot presežek kalija povzročata težave. Pomembno je, da dosledno upoštevate navodila zdravnika in dietetika. Na začetni stopnji kronične ledvične bolezni običajno omejitev kalija še ni potrebna, z napredovanjem kronične ledvične bolezni pa postane zvečana koncentracija kalija (hiperkaliemija) pogosta težava. Še posebno pri sladkornih bolnikih s kronično ledvično boleznijo je večja nevarnost za zvečanje koncentracije kalija v krvi. Hiperkaliemija se pokaže najprej kot mravljinčenje okoli ust, pri hujši obliki kot oslabelost in celo paraliza, povzroči pa lahko tudi zastoj srca. Zato smo pri nadzorovanju kalija v prehrani posebno previdni.

Kalij je v večini živil, največ v sadju in zelenjavi, mesu in mleku. Težave nastanejo, če ta živila uživamo v večjih količinah, še posebno če jemo veliko sadja in zelenjave. Izredno **veliko kalija** vsebujejo čokolada, banane, črni in rdeči ribez, dinja, grozdje, marelice, kivi, kostanj, artičoka, blitva, cvetača, koleraba, krompir, ohrovt, rabarbara, špinača. Tudi ostale vrste sadja in zelenjave vsebujejo veliko kalija, prav tako sadni in zelenjavni sokovi.

Živila lahko pripravimo tako, da s pravilno pripravo zelenjave (npr. krompirja) zmanjšamo vsebnost kalija. Zelenjavo narežemo na manjše kose in jo namakamo v vodi, ki jo čez nekaj časa odlijemo. Vsebnost kalija v zelenjavi precej zmanjšamo, tudi če zelenjavo kuhamo v večji količini vode, ki jo po kuhanju zavržemo.

Koliko tekočine lahko popije bolnik s kronično ledvično boleznijo

Voda je za življenje nujno potrebna. V telo jo vnašamo s pitjem, nastaja pa tudi v telesu pri redni presnovi. Skozi kožo, dihala in z blatom izločimo dnevno od 0,5 do 1 litra vode. Vodo, ki jo izgubljam tako, imenujemo nezaznavna izguba vode. Ostalo vodo izločajo ledvice v obliki seča (voda, ki v telo pride ali v telesu nastane, se pri zdravem človeku iz telesa tudi izloči). Zato naj bi zdrav človek pil toliko, da bi izločil od 1,5 do 2 litra seča dnevno. Pri nekaterih ledvičnih boleznih (npr. nefrotski sindrom ali napredovala kronična ledvična bolezen) pa lahko voda zastaja v telesu. Pitje je zato pri takih bolnikih odvisno od količine izločenega seča in ne obratno. S čezmernim pitjem namreč pri takem ledvičnem bolniku ne moremo povečati izločanja seča, ker bolne ledvice vode ne morejo



izločiti, zato se kopiči v telesu. Pojavijo se otekline, zato se na hitro zveča telesna teža, zviša se krvni tlak in pojavi težko dihanje pri naporu ali celo že v mirovanju. Bolniki z ledvično boleznijo pogosto jemljejo zdravila, ki povečajo izločanje seča (diuretiki). S hrano in pitjem lahko zaužijejo 0,5 litra več tekočine, kot jo v enem dnevu izločijo s sečem. Najbolje se je redno tehtati in prilagajati pitje, tako da se ohranja stabilna telesna teža.

Omejitev tekočine seveda ne velja za vse ledvične bolezni. Pri nekaterih, kot so na primer ledvični kamni ali okužbe sečil, svetujemo, da bolniki pijejo celo več tekočine kot običajno, da razredčijo seč in zmanjšajo možnost okužbe. Če imajo sočasno pridruženo že napredovalo kronično ledvično ali srčno bolezen, ki bi privedla do zadrževanja vode, je treba pitje omejiti.

Katera dietna navodila je treba najbolj upoštevati

Pri kronični ledvični bolezni se prehrana glede na potek bolezni postopoma spreminja in dopolnjuje. Glede na stopnjo ledvične bolezni in ugotovitve krvnih analiz se svetuje tudi ustrezna prehrana. Brez oklevanja lahko upoštevamo dieto z omejitvijo natrija (soli), beljakovin in maščob. Ostale vrste diet (z manj fosfatov in z manj kalija) pridejo v poštev šele ob napredovanju ledvične bolezni, ko

se v krvi zveča koncentracija fosfatov in/ali kalija. Prehrana bolnika z napredovalo kronično ledvično boleznijo ne spada v tradicionalno pojmovanje zdrave prehrane, saj moramo pogosto omejiti vnos živil, kot so sadje, zelenjava, polnozrnata živila, ki jih sicer uvrščamo med varovalna oziroma zdrava živila.

Kako lahko sodelujete pri prehranskem svetovanju

Zdravnik ali dietetik vam bo svetoval ustrezno prehrano glede na stopnjo ledvične bolezni. Za natančen prehranski načrt je nujno tudi sodelovanje bolnika. Za lažje prilagajanje vašega prehranskega vzorca s priporočeno prehrano za ledvične bolnike je zaželeno, da beležite vse, kar čez dan zaužijete, in tak prehranski dnevnik prinesete s sabo na pregled. Na podlagi vašega običajnega prehranskega vzorca vam bomo lažje svetovali, katera živila bi opustili in jih zamenjali z drugimi, ali bi kaj dodali ali omejili ...



Dietetik, ki ima posebno znanje za predpisovanje diete, lahko brez bolnikovega sodelovanja sestavi idealen jedilnik z ustrežno količino vseh živil, ki jih potrebujete. Vendar tak jedilnik ni prilagojen vašim prehranskim navadam in je že vnaprej obsojen na neuspeh, zato je zares pomembno sodelovanje med bolnikom in prehranskim svetovalcem.

Zakaj je potreben prehranski dnevnik

Za pravilno svetovanje bolnikom o ustreznosti dietnega prehranjevanja vas prosimo, da ob obisku v nefrološki ambulanti s seboj prinesete prehranski dnevnik. V njem naj bodo podatki o telesni teži in natančen dnevnik vaše celodnevne prehrane. Dnevnik je priporočljivo pisati približno 14 dni (vključno z dvema koncema tedna), za vsak dan posebej (dneve označite z datumom). S tako zbranimi podatki imamo vpogled v vaš vzorec prehranjevanja. Iz pridobljenih podatkov izračunamo vaš energijski vnos in vnos posameznih prehranskih elementov, ki nas zanimajo (fosfati, kalij, beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, sol in tekočine). Brez teh podatkov vam ne moremo natančno načrtovati prehrane, ki je primerna prav za vas.

Pri pisanju prehranskega dnevnika nas zanima vse, kar čez dan zaužijete. Beležite kar se da natančno, tudi količinsko. Količine so lahko stehtane ali pa jih izrazite s priročnimi merami, na primer tri žlice riža ali pol skodelice riža. Zanima nas tudi, kakšen riž uživajte, ali je neoluščen ali navaden bel poliran riž. Prav tako nas zanima pri kruhu, koliko kosov polnozrnatega, črnega ali belega ipd.

Opredelite tudi tekočino, ki jo zaužijete podnevi. Predvsem nas zanima, kaj popijete in koliko. Poskusite ločiti sokove od nektarja, in ali je čaj sladkan ali ne.

Ne pozabite na vmesne obroke, čeprav niso količinsko pomembni, pa vendarle, na primer trije masleni piškoti ob popoldanski kavici.

Pogosto ljudje uživamo raznovrstne prehranske dodatke, kupljene v trgovinah ali lekarnah. Tudi to nas zanima. Pogosto namreč s temi dodatki vnašamo velike količine kalija ali drugih elementov, ki jih nadzorujemo z dietnim načrtom.

Iz prehranskega dnevnika nas zanima tudi vaša telesna teža. Zaradi bolezni je neredko potrebno redno tehtanje. Kadar je ta podatek za zdravljenje pomemben, vas prosimo za vsakodnevno tehtanje, ki naj bo vedno ob istem času (npr. po jutranji toaleti), ko boste vedno enako oblečeni (npr. v spodnjem perilu). Ko zabeležite težo, naj bosta poleg kilogramov razvidna tudi čas in datum tehtanja.

Pri pisanju prehranskega dnevnika velja pravilo natančnosti in doslednosti, saj bomo le tako lažje, predvsem pa za vas ustrezneje prilagodili prehrano.

Živilo 100 g	Fosfati (mg)	Kalij (mg)	Živilo (100 g)	Fosfati (mg)	Kalij (mg)
ananas	10	160	krompir	40	444
avokado	40	286	kumare	25	143
banane	28	364	motovilec	50	444
borovnice	10	67	ohrovt	71	500
breskve	20	267	paprika	25	210
češnje	20	286	paradižnik	21	286
fige	33	286	por	43	308
grenivke	17	235	rdeča pesa	33	308
grozdje, belo	22	250	repa	28	250
grozdje, rdeče	16	333	rabarbara	21	444
hruške	10	133	špinača	71	800
jabolka	8	125	zelena solata	67	400
jagode	25	160	zelje	36	286
kaki	20	250	zelje, kitajsko	45	250
kivi	71	400	zelje, rdeče	33	333
kosmulje	20	200	fižol	200	1250
limone	20	160	jajčni rumenjак	500	121
lubenica	8	125	kaša, ajdova	167	235
maline	40	222	kaša, ječmeova	250	121
mandarine	20	160	kaša, prosena	333	333
marelice	22	333	kosmiči, ovseni	400	333
melone	30	333	seme, bučno	1250	800
nektarine	20	200	govedina	167	333
pomaranče	25	200	junetina	167	364
ribez, rdeč	33	286	konjsko meso	200	308
ribez, črn	50	400	piščanec brez kože	143	250
ringlo	28	250	puran	200	286
robide	25	222	svinjina	167	286
slive	16	200	teletina	200	333
višnje	20	200	kunec	222	364
artičoka	133	400	jajce	222	143
beluši	62	200	jajčni beljak	33	154
blitva	40	400	lignji, sveži	143	267
brokoli	67	333	lignji, zmrznjeni	250	143
bučke	67	210	oslič	200	308
cvetača	45	364	mleko z 1.6 % m.m.	100	150
čebula	30	143	kruh, koruzni	77	85
fižol, stročji	50	286	kruh, bel, neslan	100	100
grah, mladi	100	333	marelični cmoki	67	222
jajčevci	12	200	moka tip 500	133	133
koleraba, rumena	20	200	riž	100	111
koleraba, zelena	62	500	testenine	154	222
korenje	21	222	zdrob, pšenični	111	182
koruza, kuhana	50	143			

Živilo 100 g	Maščoba (g)	Holesterol (mg)	Energijska vrednost (kcal)
mleko, 3,5 % m.m.	3,5	13	66
mleko, 1,5 % m.m.	1,5	6	48
mleko, 0,1 % m.m.	0,1	1	35
kislo mleko s 3,5 % m.m.	3,5	13	65
jogurt s 3,5 % m.m.	3,5	13	65
jogurt s 1,5 % m.m.	1,5	6	48
kefir s 3,5 % m.m.	3,5	13	65
kefir s 1,5 % m.m.	1,5	6	48
sladka smetana s 30 % m.m.	30	90	293
kisla smetana s 40 % m.m.	40	117	392
kisla smetana s 10 % m.m.	10	37	122
skuta, 40 % m. v suhi snovi	10,3	31	148
skuta, 20 % m. v suhi snovi	5	18	103
skuta, pusta, največ 0,2 % maščob	0,2	1	72
sir edamec 45 % m. v suhi snovi	25,4	59	343
sir ementalec, 45 % m. v suhi snovi	30	70	407
sir, gavda, 50 % m. v suhi snovi	29,6	69	374
sir parmezan, 35 % m. v suhi snovi	26	61	403
sir mocarela	19,8	46	269
jajce, 1 kos (58 g)	6,2	230	84
rumenjak, 19 g	6,1	230	68
beljak, 33 g	0,1	0	16
maslo	82,5	230	748
margarina	80	0	720
rastlinsko olje	99,9	0	899
postrv, potočna	2,7	56	102
losos	13,6	35	202
škarpena	3,6	38	105
sardela	5,2	45	127
sardine v olju	24,4	120	302
oslič	2,5	60	102
tuna	7,2	80	182

Živilo 100 g	Maščoba (g)	Holesterol (mg)	Energijska vrednost (kcal)
tuna v olju	20,9	32	303
tuna v lastnem soku	1,7	32	95
piščanec, pečen	9,6	75	168
piščančja prsa brez kože	1	45	109
piščančje stegno brez kože	6,5	84	113
puranja prsa brez kože	1	45	105
puranja stegna s kožo	12,5	80	236
telečja krača	8	65	193
telečja prsa	6,3	70	131
telečja pljučna pečenka	1,4	60	95
goveja pljučna pečenka	4	50	121
goveje stegno	3,2	50	129
mešano mleto meso	10	65	173
tatarski biftek, goveji	2,6	50	112
svinjska krača, sprednja noga	10,8	65	179
svinjska ribica	2	55	106
zajec	3	65	116
srna, stegno	1,3	60	106
srce, perutninsko	5,3	170	124
srce, telečje	5,1	130	118
srce, svinjsko	2,1	115	87
jetra, perutninska	4,7	550	136
jetra, telečja	4,1	360	124
jetra, svinjska	4,5	340	133
krvavice	24,3	64	275
hrenovka	26	65	285
mortadela	32,8	90	366
salama, kuhana šunka	4,7	85	126
šunkarica	23,6	77	267
pašteta iz gosjih jeter	14,5	164	210
jetrna pašteta	28,1	137	314

Prehranski dnevnik

Ime in priimek: _____

Datum: _____

Telesna teža: _____

Zajtrk:

Opombe:

Dop. malica:

Kosilo:

Pop. malica:

Večerja:

Ostali pomembni zaznamki:

