



Suplementy diety – dlaczego warto zachować ostrożność?

Kuszące reklamy w telewizji czy internecie obiecują natychmiastową poprawę zdrowia, więcej energii i „oczyszczenie organizmu” dzięki suplementom diety. Choć dla wielu osób mogą one wydawać się nieszkodliwe, w przypadku pacjentów z przewlekłą chorobą nerek i osób dializowanych, mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Twój organizm funkcjonuje inaczej, a nerki nie są w stanie na bieżąco usuwać wszystkich substancji, które do niego trafiają.

Dlaczego wzięcie „zwykłej witaminy” lub ziołowego preparatu bez zgody lekarza może być ryzykowne?

Leczenie za pomocą dializy pozaustrojowej zastępuje wyłącznie funkcję zewnątrzwydalniczą nerek. Pozostałe funkcje tego narządu nadal pozostają zaburzone. Należy pamiętać, że w prawidłowych warunkach wiele leków jest wydalanych właśnie przez nerki. Tej właściwości nerek dializa również nie zastępuje w pełni, dlatego każdy nowy preparat powinien być konsultowany z personelem stacji dializ. Nie każdy z wielowitaminowych suplementów lub ziołowych herbatek dostępnych w aptekach nadaje się dla pacjentów z niewydolnością nerek, zwłaszcza tych dializowanych.

Suplement to nie lek

W przeciwieństwie do leków na receptę, suplementy diety nie przechodzą rygorystycznych badań klinicznych. Oznacza to, że ich skład może różnić się od tego na opakowaniu, a dawki poszczególnych substancji nie zawsze są precyzyjnie kontrolowane. Coś, co z założenia miało tylko „wspomagać”, może zawierać ukryte składniki.

Ukryty potas i fosfor

Wiele suplementów (w tym popularne multiwitaminy, odżywki białkowe czy preparaty na stawy) zawiera ukryte dawki potasu, fosforu, a także sodu. U osób dializowanych nadmiar potasu jest szczególnie niebezpieczny, ponieważ może prowadzić do groźnych zaburzeń rytmu serca, a zbyt wysoki poziom fosforu osłabia kości i uszkadza naczynia krwionośne.

Zioła nie zawsze są w 100% bezpieczne

Często wydaje nam się, że to, co naturalne (ziołowe), z definicji nie może zaszkodzić. Niestety, w przypadku niewydolności nerek to mit. Wiele popularnych ziół (np. dziurawiec, żeń-szeń, aloes) wchodzi w groźne interakcje z przyjmowanymi przez Ciebie lekami (m.in. na nadciśnienie czy serce), osłabiając lub niebezpiecznie potęgując ich działanie. Niektóre z nich mogą być również bezpośrednio toksyczne dla nerek.

Ryzyko przedawkowania witamin

Organizm osoby dializowanej ma specyficzne potrzeby, jeśli chodzi o witaminy. Witaminy rozpuszczalne w wodzie (np. witamina C i witaminy z grupy B) są wyłukiwane podczas dializy i mogą wymagać specjalnego uzupełniania. Jednak witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (takie jak A, D, E, K) mogą kumulować się w organizmie do poziomu toksycznego, jeśli będziesz je przyjmować na własną rękę. Nawet restrykcyjne diety zawierają dostateczne ilości witamin, o ile składniki odżywcze pochodzą ze świeżych produktów, a dieta uzupełniana jest warzywami i owocami. Intensywna dializa może prowadzić do utraty części witamin rozpuszczalnych w wodzie, ale decyzję o rozpoczęciu uzupełniania ich niedoboru zawsze powinien podejmować lekarz w stacji dializ.

Złota zasada: Zawsze pytaj swojego zespołu leczącego!

Twoje leczenie, w tym dieta i przyjmowane leki, jest ściśle dobrane do Twoich indywidualnych potrzeb. U pacjentów z mocnicą niedobory witamin mogą mieć różne przyczyny. Dlatego o tym, czy suplementacja jest potrzebna i w jakiej dawce, decyduje lekarz na podstawie:

- indywidualnej oceny chorego,
- objawów klinicznych,
- stężeń witamin w osoczu i tkankach,
- oceny diety i strat witamin, np. na drodze dializy.

Zanim zdecydujesz się na samodzielne stosowanie jakichkolwiek witamin, ziół czy suplementów diety:

-  **Przynieś opakowanie do stacji dializ.**
-  **Zapytaj o zdanie swojego lekarza prowadzącego.**
-  **Skonsultuj się z dietetykiem.**

Pamiętaj! Twój lekarz i cały zespół pielęgniarski w stacji dializ są po to, aby Ci pomóc. Szybka konsultacja może uchronić Cię przed groźnymi powikłaniami. Dbaj o siebie i nie podejmuj ryzyka na własną rękę!



Odwiedź nas!



www.davita.pl

facebook.com/DaVitaPolska