

## Toitumissoovitused kroonilise neeruhaiguse süvenemise ennetamisel



Tartu 2010

Trükise on koostanud Eesti Nefroloogide Selts 2010  
Juhendit levitavad nefroloogid

Koostanud: Liidia Kiisk, Mai Rosenberg

Juhendi koostamisel on kasutatud Tervise Arengu Instituudi  
Nutridata toitumise analüüsi programmi, 2010  
[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Finantseeritud Eesti Haigekassa eelarvest

Tasuta

ISBN 978-9949-19-467-4



Tartu Ülikooli Kirjastus  
[www.tyk.ee](http://www.tyk.ee)

## Üldised toitumissoovitused kroonilise neeruhaiguse riskirühma haigetele

Neerud kuuluvad südame- ja veresoonkonna süsteemi ja kroonilise neeruhaiguse süvenemise riskitegurite hulgas tulevad arvesse samad tegurid: kõrge vererõhk, suhkurtõve esinemine, ülekaalulisus, kõrge kolesteroolisisaldus, suitsetamine, vanus üle 50 aasta ja perekonnas kroonilise neeruhaiguse esinemine.

- Alusta päeva hommikusöögiga.
- Söö vähemalt 3–4 korda päevas.
- Toidukordade vahele sobivad kerged vahepalad, näiteks puuviljad.
- Joo tervislikke jooke: värskest pressitud puu- ja köögiviljamahlu, gaseerimata mineraalvett, morssi, joogijogurtit, lauavett.
- Eelista toidu valmistamisel hautamist, keetmist, küpsetamist.
- Jälgi toidu valikul nelja reeglit: tasakaalustatus, mõõdukus, vastavus vajadusele, mitmekesisus.
- Tasakaalustatud menüü koostamisel arvesta, et toiduenergiast moodustavad toiduvalgud 10–12%, toidurasvad 25–30% ja toidusuhkrud 55–60%. Toidu energeetiline väärtus ja toitaineline koostis peab tagama organismi ainevahetuse tasakaalustamise.
- Mõõdukus toiduainete valikul eeldab suhkru- ja rasvarikaste toitade tarbimise piiramist. Töödeldud toiduained sisaldavad varjatud kujul rasvu ja suhkruid.
- Vastavus vajadusele tähendab, et toit tagab põhitoitainete, mineraalainete, vitamiinide ja vee vajaduse vastavalt organismi energia vajadustele. Liigsete kalorite ületarbimine soodustab kehakaalu tõusu.
- Mitmekesisus toiduaine valikul tagab kõigi vajalike toitainete saamise toiduga. Tarbi toiduaineid erinevatest toiduaineterühmadest.
- Taldrikumudel (vaata juhendi esilehel) tagab vajalike toitainete päevase vajaduse: 1/2 osa köögiviljad, 1/4 osa kartulid, riis, tatar või makaronid, 1/4 osa liha, kala, muna või kohupiim.
- Toidu valmistamisel vähenda soola kogust, kasuta toidu maitsestamisel maitsetaimi, ürte.
- Ole kehaliselt aktiivne, liigu sageli värskes õhus.

## Toitumissoovitused kroonilise neeruhaiguse korral

Kroonilise neeruhaiguse ravi nurgakiviks on ravimite kõrval neerupuudulikkuse staadiumit arvestav õige toitumine. Individuaalset toitumistalast nõustamist viivad läbi neeru- ja dieetarst või öde vastavalt konkreetsele neeruhaigusele, kaasnevatele haigustele ja ravi iseärasustele.





- Toitumistalane nõustamine arvestab kroonilise neerukahjustuse staadiumi, neeruasendusravi olemasolu, vanust, sugu, ööpäevast toiduenergia ja toitainete vajadust ja haige toitumisharjumusi.
- Enamike krooniliste neeruhaiguste korral on vajalik piirata valgurikaste toiduainete hulka menüüs, sest see võimaldab oluliselt aeglustada neeruhaiguse süvenemist. Raviarst jälgib samas regulaarselt tootumuse näitajaid ning aitab vältida vaegtootumuse teket.
- Mõnede krooniliste neeruhaiguste ägenemise korral on vastupidiselt vajalik ajutiselt valgu sisaldust menüüs tõsta, milleks sobivad kõige paremini spetsiaalsed meditsiinilistel näidustustel lubatud toidulisandid.
- Valgurikkad toiduained (piima- ja lihatooted) on head kaltsiumi ja fosforirikad, kuid samas peab kroonilise neeruhaiguse puhul arvestama toiduga saadavate toitainete kogust.
- Raviarst kontrollib regulaarselt valgu, fosfaatide ja kaltsiumi taset vereseerumis ja vastavalt sellele nõustab korduvalt tootumise osas. Nende soovitustega on vaja kindlasti arvestada ja piirata söödavaid toidukoguseid, sest muidu on oht neeruhaiguse süvenemiseks suurem.
- Kroonilise neeruhaiguse korral kasuta madala soolasisaldusega toitu. Keskmiselt vajab inimene ca 5 g ehk 1 triiki teelusikatäie soola ööpäevas, milles on naatriumi (Na) 2 g (1 g soola = 0,4 g Na). Ole teadlik ja jälgige pidevalt oma menüü soolasisaldust.
- Hoidu konservtoitudest, mis on enamasti valgu-, fosfori- ja soolarikkad.
- Kroonilise neeruhaiguse hilisstaadiumis on eriti oluline naatriumi ja ka kaaliumisisalduse sagedas jälgimine. Järgi raviarsti soovitusi kaaliumirikaste toiduainete tarbimise piiramisel.
- Pööra tähelepanu toiduga saadavale ja joodud vee hulgale ööpäevas. Ülevõti alatarbitud vee koguse kohta annab hinnangu raviarst toitumistalasel nõustamisel.
- Alatootumuse korral tuleb suurendada toiduenergia hulka kuni 40–45 kcal/kg kehakaalu kohta päevas.

**Kroonilise neeruhaiguse erinevates staadiumides toiduenergia, valgu, mikroelementide: kaaliumi (K), naatriumi (Na), kaltsiumi (Ca), fosfaatide (P) ja vee ööpäevane vajadus**

Glomerulaarfiltratsioonikiirus – GFR	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)
<b>KNH</b> kõrgenenud riskiga GFR <sub>≥</sub> 90 ml/min/1,73 m <sup>2</sup>	35 kcal/kg kehakaalu kohta <60–65 a 30–35 kcal/kg kehakaalu kohta >60–65 a	0,8–1 g/kg kehakaalu kohta	1840– 2300 mg	39 mg/kg kehakaalu kohta	1000– 800 mg	17 mg/kg kehakaalu kohta	35–38 ml/kg kehakaalu kohta
<b>1. staadium</b> GFR <sub>≥</sub> 90 ml/min/1,73 m <sup>2</sup>	35 kcal/kg kehakaalu kohta <60–65 a 30–35 kcal/kg kehakaalu kohta >60–65 a	0,8–1 g/kg kehakaalu kohta	1840– 2300 mg	39 mg/kg kehakaalu kohta	1000– 800 mg	17 mg/kg kehakaalu kohta	vastavalt eritunud uriini kogus ml + 400–500 ml
<b>2. staadium</b> GFR <sub>60–89</sub> ml/min/1,73 m <sup>2</sup>	35 kcal/kg kehakaalu kohta <60–65 a 30–35 kcal/kg kehakaalu kohta >60–65 a	0,8–1 g/kg kehakaalu kohta	1840– 2300 mg	39 mg/kg kehakaalu kohta	1000– 800 mg	17 mg/kg kehakaalu kohta	vastavalt eritunud uriini kogus ml + 400–500 ml
<b>3. staadium</b> GFR <sub>30–59</sub> ml/min/1,73 m <sup>2</sup>	35 kcal/kg kehakaalu kohta <60–65 a 30–35 kcal/kg kehakaalu kohta >60–65a	0,8–1 g/kg kehakaalu kohta	2300– 2760 mg	piiratult, 39–47 mg/kg kehakaalu kohta	1000– 800 mg	8–12 mg/kg kehakaalu kohta	vastavalt eritunud uriini kogus ml + 400–500 ml
<b>4. staadium</b> <b>Eeldialüüs</b> GFR <sub>15–29</sub> ml/min/1,73 m <sup>2</sup>	35 kcal/kg kehakaalu kohta <60–65 a 30–35 kcal/kg kehakaalu kohta >60–65 a	0,8–1 g/kg kehakaalu kohta	2300– 2760 mg	piiratult, 39–47 mg/kg kehakaalu kohta	1000– 800 mg	8–12 mg/kg kehakaalu kohta	vastavalt eritunud uriini kogus ml + 400–500 ml
<b>5. staadium</b> <b>Hemodialüüs</b> GFR <sub>&lt;15–29</sub> ml/min/1,73 m <sup>2</sup>	35 kcal/kg kehakaalu kohta <60–65 a 30–35 kcal/kg kehakaalu kohta >60–65 a	1–1,2 g/kg kehakaalu kohta	1840– 2300 mg	39 mg/kg kehakaalu kohta	1000– 800 mg	17 mg/kg kehakaalu kohta	vastavalt eritunud uriini kogus ml + 400–500 ml
<b>5. staadium</b> <b>Peritoneaaldialüüs</b> GFR <sub>&lt;15–29</sub> ml/min/1,73 m <sup>2</sup>	25–30 kcal/kg kehakaalu kohta + dialüüsadi toiteväärtus	1,2–1,3 g/kg kehakaalu kohta	1840– 2300 mg	piiratult, 39–47 mg/kg kehakaalu kohta	1000– 800 mg	17 mg/kg kehakaalu kohta	vastavalt eritunud uriini kogus ml + 400–500 ml

## Oluliste toitainete ehk ohutoitainete iseloomustamine fooridega

Toiduainete kaaliumi ja fosfori sisaldust eristame nelja taseme piirväärtuste alusel ja tähistame fooridega.

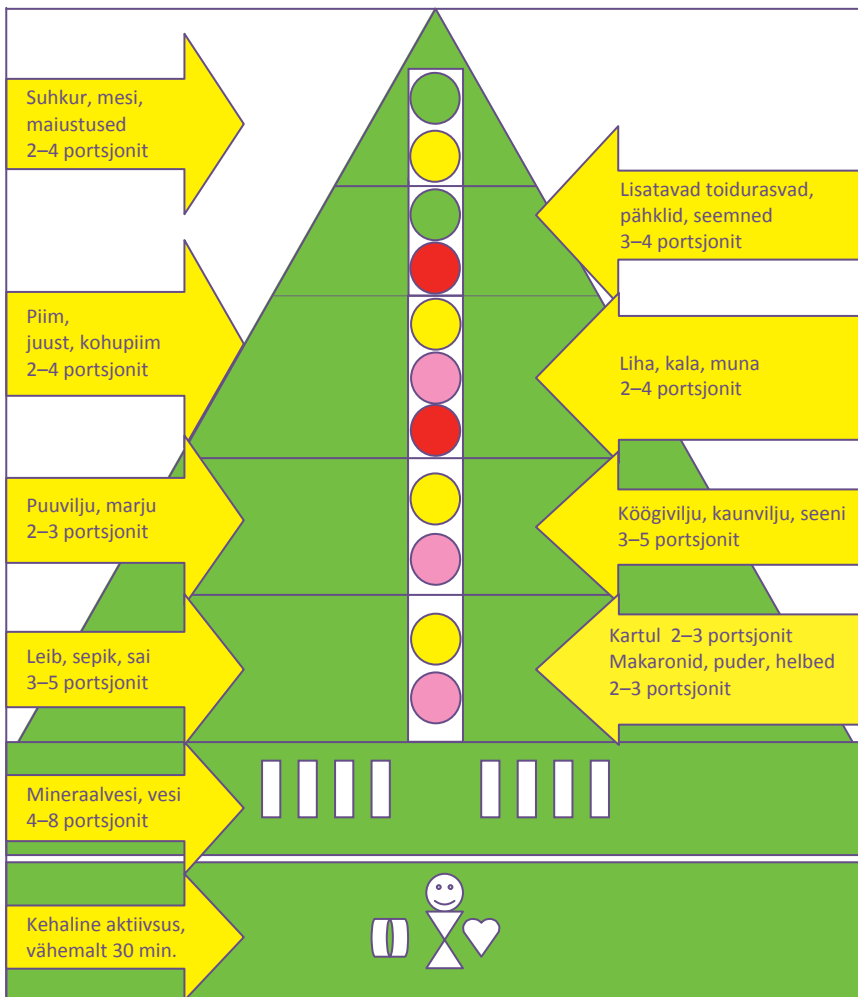
<b>Madal</b> kaaliumi sisaldus kuni 150 mg		<b>Madal</b> fosfori sisaldus kuni 100 mg
<b>Keskmine</b> kaaliumi sisaldus 150–300 mg		<b>Keskmine</b> fosfori sisaldus 100–200 mg
<b>Kõrge</b> kaaliumi sisaldus 300–500 mg		<b>Kõrge</b> fosfori sisaldus 200–300 mg
<b>Väga kõrge</b> kaaliumi sisaldus üle 500 mg		<b>Väga kõrge</b> fosfori sisaldus üle 300 mg

Toiduainete kaaliumi (K) ja fosfori (P) sisaldus on esitatud 100 g toiduaine söödava osa kohta.

Tarbitava toidu kaaliumi ja fosfori tase sõltub toiduportsjonis sisalduvate toiduainete valikust, toidu või toiduaine kül- ja kuumtöötlemise meetodist ja söödud toidu kogusest. Mineraalainete kaod esinevad tangainete, kartuli, köögi- ja puuviljade pesemisel, koorimisel ja keetmisel.

# TOIDUPÜRAMIID

## kroonilise neeruhaiguse süvenemise ennetamisel



KNH toidupüramiid modifitseeritud Eesti toitumis- ja toidusoovituste (2006) alusel.

Toidupüramiid iseloomustab kaaliumi, naatriumi, kaltsiumi, fosfori sisaldust ohufoordega toiduainete rühmade ja toiduportsjonite kaudu. Toidupüramiidi aluse moodustavad vedeliku tarbimine ja kehaline aktiivsus.

# Toiduainete toiduenergia, valgu, naatriumi, kaaliumi, kaltsiumi, fosfori, vee ja süsivesikute sisaldus 100 g toiduaine kohta

## Leiva- ja saiatooted

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Vormisai	242	6,9	15	108	10	72	56	45,0	3½
Lavaš	230	7,4	437	112	11	75	35	0,0	0
Vahvel, paki, kreemiga	361	3,2	5	33	10	33	12	79,3	6½
Rosinasai	362	7,6	405	212	40	111	37	51,6	4
Tallinna peenleib	234	5,6	437	233	23	179	33	0,0	0
Kodune sepik	249	10,4	438	213	17	160	36	0,0	0
Terasai, Fazer	260	8,4	574	239	32	181	35	0,0	0
Sai, täisterajahu	214	7,6	482	230	34	190	39	40,0	3
Kuldne 10-vilja röstsai	288	11,0	493	225	24	190	29	0,0	0
Karask	298	7,9	146	236	84	257	55	29,0	2½
Mitmeviljaleib	208	8,0	454	230	34	190	39	40,0	3
Jassi seemneleib	290	11,0	524	280	46	332	37	0,0	0
Rukkileib, keskmiselt	271	6,4	440	201	21	236	40	54,6	4
Rukkipala, koorikleib	231	8,2	500	327	21	236	49	41,0	3
Porgandi-Pille, koorikleib	307	9,8	284	570	34	275	27	0,0	0
Rukkileib, linnastega	205	6,7	398	315	21	224	48	36,4	2
Leib, täisterajahu	211	7,3	450	380	31	230	35	36,9	3
Saib, Leibur	279	11,3	400	308	27	245	48	42,7	3½
Näkileib, nisujahu	389	10,0	680	330	49	273	7	61,8	5

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

### 1 portsjon:

1 viil (30 g) saia või 1 viil peenleiba või 1 viil rukkileiba või 1 saiake (50 g)

Päevas süüa vaheldumisi 3–5 portsjonit leiva-saiatooted. Eelista kooritud terast ja valgest jahust pagaritooted täistera-leivatoodetele madalama fosfaatide sisalduse tõttu.



## Puder, makaronid, helbed, müsli

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvas süsivesikusid (g)	LÜ*
Tatrahelbepuder	94	2,5	1	● 105	4	● 73	88	13,8	1
Riisipuder	138	2,9	36	● 81	49	● 64	79	23,5	2
Nisuhelbepuder	96	3,2	24	● 125	63	● 94	91	10,8	1
Mannapuder	164	5,1	54	● 132	98	● 95	74	25,4	2
Makaronid, keedetud	103	3,4	1	● 86	7	● 45	78	19,9	1½
Odrakruubipuder	105	2,7	30	● 93	38	● 72	88	15,3	1
Maisimannapuder	118	3,0	24	● 79	62	● 64	86	16,2	1½
Hommikuhelbed Frosties	381	4,5	450	● 60	456	● 30	3	87,0	7
Hirsipuder	134	4,3	40	● 115	62	● 105	78	19,4	1½
Tatrapuder	120	4,1	35	● 163	52	● 116	79	17,1	1½
Nejjaviljapuder	127	4,8	59	● 179	112	● 138	82	14,7	1
Rukkihelbepuder	122	4,6	58	● 189	112	● 133	83	14,1	1
Kaerahelbepuder	170	6,3	55	● 200	108	● 181	76	21,3	1½
Krõbe marjamüsli (1 spl = 12 g)	393	9,8	380	● 440	120	● 280	7	71,1	6

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvas süsivesikusid.

### 1 portsjon:

100 g putru (manna-, riisi-, odra-, kaera-, hirsi-, tatrapuder)

100 g keedetud makaronitooteid

3 spl hommikuhelbed või müsli

Päevas süüa 2–3 portsjonit teraviljatooteid

Eelista kooritud terast madalama valgusaldusega putrusid, lihvitud riisi, valgeid makarone. Hommikupuder on hea kiudainete ja taimse valgu allikas. Putrusid on soovitatav keeta veega. Keedetud või aurutatud riis sobib liha- või kalatoitude kõrvale.

## Kartul ja toidud kartulist

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Kartul, kooreta keedetud	80	1,8	7	280	5	31	80	17,0	1¼
Kartulipuder (piim)	95	2,2	29	268	28	46	88	15,9	1¼
Kartulipuder pulbrist	91	1,7	175	240	7	43	80	13,8	1
Kartul, koorega keedetud	74	1,4	194	430	13	54	81	15,4	1
Ahjukartulid, õliga	116	2,1	1	545	6	49	87	16,9	1¼
Præetud toores kartul	96	2,2	1	585	7	52	93	18,1	1½
Friikartul ahjus, õliga	201	2,7	1	716	8	65	114	22,2	2
Friikartul Mc Donald's	302	4,4	230	560	17	132	40	36,9	3
Kartulikrõpsud	550	5,6	1070	1060	37	120	3	50,6	4

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

### 1 portsjon:

100 g keedetud kartulit

80 g kartulipüreed

40 g præe- või friikartuleid

Päevas süüa 2–3 portsjonit.

Kartul on hea süsivesikute, B- rühma vitamiinide ja mineraalainete, eriti kaaliumi allikas. Vältida rasvas præetud kartuleid, kartulikrõpse ja kartulile lisatavaid rasvasid kastmeid.

## Köögiviljad, mahlad ja salatid

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Porgand, keedetud	32	0,6	19	250	36	33	91	5,3	0
Porgandimahl	30	0,6	52	219	27	31	93	6,8	½
Kaalikas, keedetud	13	0,3	14	86	26	11	96	2,3	0
Peet, keedetud	41	1,6	40	450	14	44	88	6,9	0
Kaalikas	31	1,0	4	310	35	40	89	4,6	0
Porgand	34	1,0	19	390	29	44	89	5,3	½
Porgandi-kaalikasalat, mahl	36	1,0	11	341	30	40	88	6,1	½
Juurseller	35	1,8	7	470	36	69	89	4,6	0
Redis	16	1	35	490	41	36	93	1,9	0
Hiina kapsas (1 dl = 30 g)	20	1,6	15	150	45	37	94	2,3	0
Tomat (1 viil = 10–15 g)	19	0,7	3	290	9	30	94	3,3	0
Kurk (1 viil = 10–15 g)	10	0,6	6	240	26	35	96	1,4	0
Paprika, punane (1 tk = 170 g)	28	1,1	1	218	6	24	91	4,5	0
Lillkapsas, keedetud	24	2,0	11	161	23	41	93	2,0	0
Mugulsibul (1 viil = 10 g)	28	1,2	4	220	33	39	89	4,8	0
Kõrvits, marineeritud	143	0,7	17	12	20	17	59	34	3
Jääsalat pohladega, õliga	64	1	12	247	39	30	88	3	0
Spinat	16	1,9	320	470	88	30	93	0,4	0
Brokoli, aurutatud	33	3,5	7	420	50	99	89	2,0	0
Peakapsas, valge	24	1,1	5	320	42	41	92	3,4	0

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

### 1 portsjon:

100 g köögivilja või 200 ml köögiviljamahla

Päevas süüa 3–5 portsjonit, vähemalt 100–200 g toorsalatina ja 200–300 g keedetult, rasvata hautatult, köögiviljasupina. Köögiviljades on rohkesti kaaliumi ja kiudaineid. Köögivilju võib süüa süsivesikuid arvestamata.

## Kaunviljad, seemed ja nendest toidud

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Herned, keedetud	75	5,2	1	220	27	100	78	10,1	1
Rohelised herned, konserv	63	4,4	252	173	31	79	82	8,5	½
Aeduba, keedetud	28	1,8	66	180	34	42	91	2,9	¼
Uba, keskmine, konserv	84	5,2	347	257	27	105	78	11,4	1
Sojauba, keedetud	169	14	1	515	102	245	64	5,1	½
Mais, konserv (1 spl = 25 g)	102	2,9	310	200	3	67	74	20,2	2
Mungoa idud (1 spl = 7 g)	25	3,2	5	179	26	100	93	1,8	0
Läätsed idandatud	125	9,0	11	322	25	173	67	19,0	2
Seened, praetud (1 spl = 16 g)	86	2,9	2	347	6	71	111	1,9	0
Kukeseened, värsked	23	2,5	3	450	4	50	90	1,2	0
Šampinjonid, konserv	22	3,9	560	190	18	76	89	0,2	0

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduva süsivesiku.

### 1 portsjon:

80 g kaunvilju keedetult, rasvata hautatult

1 spl (7 g) idusid

50 g seeni, valmistatud liha ja rasvaga

1–2 portsjonit kaunvilju või seeni süüa harvem, 1–2 korda kuus.

Küpsed kaunviljad on valgurikkad, kuid nende valgud on kehvema aminohapetilise koostisega kui loomsed valgud. Seened on energiavaene toit, nende valgud on raskesti seeditavad ja vähem täisväärtuslikud.

## Puuviljad ja marjad

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduavad süsivesikud (g)	LÜ*
Õun, väike (1 tk = 100 g)	40	0,2	1	● 130	6	● 10	86	8,1	½
Õun, kooritud	62	0,2	0	● 113	4	● 7	84	13,9	1
Õunamahl	46	0,5	5	● 120	8	● 8	89	11,0	1
Pirn (1 tk = 110 g)	42	0,4	1	● 150	8	● 12	84	7,8	½
Kirss (1 tk = 7 g)	65	1,0	1	● 253	17	● 20	83	14	1
Ploom (1 tk = 20–40 g)	50	0,8	1	● 220	16	● 19	84	8,4	½
Virsik, nektariin	42	1,2	1	● 165	7	● 22	89	8,3	½
Granaatõun	62	1,3	2	● 240	12	● 29	80	11,8	1
Banaan	104	1,2	1	● 400	6	● 28	75	23,2	2
Kiivi (1 tk = 80 g)	56	1,1	4	● 290	25	● 32	84	10,6	1
Hurmaa	82	0,8	5	● 210	10	● 19	80	18,6	1½
Papaia (1 portsjon = 200 g)	35	0,5	2,2	● 191	21	● 16	88	7,1	½
Apelsin (sektor 20 g)	43	1,1	5	● 150	47	● 21	86	8,5	½
Sidrun, laim (1 viil = 8 g)	16	0,8	3	● 135	25	● 17	89	1,5	0
Mustikas (1 spl = 12 g)	40	0,5	1	● 110	19	● 20	86	6,4	½
Jõhvikad (1 dl = 45 g)	28	0,4	1	● 25	13	● 10	87	3,5	1/3
Pohlal (1 dl = 50 g)	42	0,7	1	● 86	21	● 17	85	6,8	½
Maasikas (1 tk = 12 g)	42	0,5	1	● 190	21	● 30	89	8,4	½
Kibuvitsamarjad (1 dl = 55 g)	72	0,6	24	● 410	184	● 35	83	11,0	1
Mustsõstrad (1 dl = 50 g)	51	1,1	0,5	● 340	72	● 58	78	7,8	½
Punased sõstrad	49	1,4	0,6	● 310	40	● 47	83	7,5	½

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

### 1 portsjon:

100 g puuvilju

200 g marju

100 ml puuvilja- või marja täismahla

200 ml lahjendatud puuvilja- või marjamahla

Päevas süüa 2–3 portsjonit, toorelt või hautatult.

Puuviljad, marjad sisaldavad antioksüdante ja kasulikke flavonoide.

## Liha, kana, ulukiliha ja nendest tooted

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Sealiha, aba	246	17	69	320	9	180	56	0	0
Peekon	415	13	58	190	8	110	45	0	0
Veiseliha, välisfilee	131	21	44	340	5	190	71	0	0
Veiseliha, sisefilee	122	21	44	390	6	220	67	0	0
Vasikaliha	147	20	56	325	7	180	72	0	0
Lambaliha, keedetud	133	20	64	320	8	190	73	0	0
Keeduvorst	253	10	720	170	74	190	61	5,2	½
Keedusink	129	22	920	240	6	200	70	0	0
Poolsuitsuvorst	368	17	1460	273	26	142	45	0	0
Suitsusink, sealiha	138	21	960	240	6	200	69	0	0
Salaamivorst	423	21	1760	337	10	197	33	0	0
Viiner, keedetud	240	12	720	170	63	190	63	2,4	0
Frikadellid, keedetud	180	14	169	197	12	101	64	5	½
Kotlet, veise	250	21	91	378	15	224	67	14,8	1
Lihapasteet	355	18	332	303	14	162	76	0,6	0
Sült, sealihast	212	16	457	317	14	163	51	1	0
Sült, veiselihast	118	11	374	200	6	100	78	1	0
Kana, nahata, küpsetatud	183	29	86	243	15	195	64	0	0
Kalkun, küpsetatud	136	22	49	220	10	150	73	0	0
Kanasink	95	16	1230	153	16	112	77	1	0
Kanapihvid, eelküpsetatud	228	13	872	128	17	117	64	7	½
Pödraliha, praad	107	20	56	390	6	220	77	0	0
Metssealiha, küpsetatud	154	28	60	396	16	134	64	0	0

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduva süsivesiku.

### 1 portsjon:

50 g taist liha, küpsetatult

60 g kanaliha, taist sinki

30 g ehk 2 viilu vorsti

Süüa 2–3 portsjonit lihatooteid, nädalas vähemalt 3–4 korda.

## Kala ja kalatooted

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Kala, küpsetatud	147	22	53	440	77	261	91	0	0
Kalafilee, paneeritud	195	20	54	382	69	239	81	0	0
Räim, suitsutatud	158	23	860	380	43	240	64	0	0
Lõhe, suitsutatud	171	21	1470	390	16	240	63	0	0
Vikerforell, suitsutatud	199	19	1000	420	130	260	66	0	0
Angerjas, suitsutatud	321	19	650	225	55	250	50	0	0
Vürtsikilu, puhastatud	218	25	3790	190	90	100	42	0	0
Heeringas, soolatud	245	19	5510	190	79	180	47	0	0
Tuunikalakonserv, õlis	254	24	660	470	13	310	53	0	0
Sprotikonserv, õlis	359	17	635	350	300	350	46	0,4	0
Krevetid, konserveeritud	95	21	980	100	110	150	75	0	0

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

### 1 portsjon:

50 g rasvast kala (lõhe, forell), küpsetatult

75 g väherasvast kala (räim, tursk, latikas)

30 g kalakonserv

40 g vürtsikilu

Süüa 2–3 portsjoni kalatooteid, nädalas vähemalt 2–3 korda.

Kalakonservid sisaldavad palju soola. Kalamari ja krevetid on kolesteroolirikkad.

## Kanamuna, vutimuna

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Kanamuna, toores	143	13	132	● 130	57	● 210	75	0,3	0
Munavalge, toores	42	10	140	● 137	5	● 11	88	0,4	0
Munakollane, toores	303	16	53	● 120	140	● 540	55	0,2	0
Kanamuna, keedetud	146	13	140	● 130	57	● 200	75	0,0	0
Vutimuna, keedetud	153	13	141	● 132	64	● 226	74	0,4	0

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

### 1 portsjon:

1 muna, keedetud või toidu koostises

Süüa ½ portsjon päevas või 2–3 portsjoni nädalas. Munavalge söömisel ei ole piiranguid.

## Subproduktid ehk rupsid

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Veisemaks, praetud, õliga	210	23	90	● 437	7	● 473	81	2,7	0
Veisekeel, keedetud	250	22	124	● 348	9	● 206	88	0	0
Seamaksapasteet	133	13	436	● 422	24	● 269	70	4,3	1/3
Maksavorst	295	16	630	● 260	51	● 220	56	4,9	½
Maksakaste, veise	174	11	45	● 225	24	● 214	86	6,0	½
Verivorst, küpsetatud	128	7	385	● 99	8	● 66	73	9,6	1
Verikäkk	182	9	474	● 362	18	● 123	58	26,5	2

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

### 1 portsjon:

50 g maksapasteeti

50 g verivorsti

Maksa süüa mõni kord kuus tema suure kolesteroolisisalduse tõttu. Selle rühma tooteid võib asendada liha- ja kalatoodetega.



## Piim ja piimatooted

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Piim, rasvasus 2,5%	59	3,2	48	● 121	119	● 91	90	5,4	½
Piim, rasvasus 1,5%	47	3,4	41	● 150	121	● 87	90	4,9	½
Laktoosivabapiim	34	3,4	44	● 160	120	● 89	91	4,9	½
Kitsepiim, rasvasus 3,2%	58	3,0	50	● 205	130	● 111	88	4,3	½
Sojapiim, rasvasus 3,2%	71	5,2	1	● 266	21	● 78	87	3,3	¼
Keefir, rasvasus 2,5%	53	3,4	50	● 160	120	● 100	90	4,2	¼
Pett 0,5%	35	3,1	56	● 190	110	● 120	92	4,3	¼
Puuviljajogurt, rasvasus 2,5%	95	3,3	36	● 152	104	● 92	78	14,5	1
Kohvikoor, rasvasus 10%	124	4,4	27	● 130	120	● 100	81	4,0	¼
Vahukoor, rasvasus 35%	331	2,2	29	● 104	74	● 64	59	3,1	¼
Hapukoor, rasvasus 20%	216	3,3	43	● 98	85	● 72	73	3,8	¼
Kakaojook suhkruga, rasvasus 2,2%	77	2,6	31	● 125	79	● 74	97	11,0	1
Piimajäätis, rasvasus 6%	115	4,2	44	● 190	150	● 120	65	11,2	1
Kondenspiim, suhkruga	330	7,9	127	● 371	284	● 253	27	54,4	4½

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

### 1 portsjon:

200 ml piima või kefiiri 200 ml (rasvasus 2,5%)

100 ml puuvilja- või marjajogurtit

40 g hapukoort

Päevas süüa 2–3 portsjonit piimatoteid. Soovitav valida väherasvaseid piimatoteid.

## Kohupiim, juust ja nendest tooted

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Kohupiim, rasvasus 0,1%	62	11	44	170	110	189	82	4,2	¼
Kohupiimakreem, rasvasus 4%	129	7,3	31	200	64	153	65	16,0	1,3
Kodujuust, rasvasus 4%	98	12	260	40	68	145	80	3,1	¼
Kohuke, rasvasus 16%	311	11,3	36	209	92	169	41	10,6	1
Toorjuust, rasvasus 30%	334	11	375	95	79	137	53	2,6	0
Juust Feta, rasvasus 25%	297	18	1120	62	105	72	51	1,8	0
Juust Edam, rasvasus 10%	218	32	440	49	1050	490	47	0,0	0
Juust Parmesani, rasvasus 30%	449	42	1860	107	1380	810	18	3,7	¼
Juust Gouda, rasvasus 30%	367	25	910	89	890	520	41	0,0	0
Juust Emmentali, rasvasus 30%	392	29	17	97	1010	550	36	2,2	0
Sulatatud juust, rasvasus 9%	149	17	280	120	610	750	65	0,0	0
Sinihallitusjuust, rasvasus 30%	363	20	1320	87	490	300	43	1,8	0
Valgehallitusjuust, rasvasus 30%	349	20	700	187	350	400	46	0,7	0

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduva süsivesiku.

### 1 portsjon:

100 g kohupiima (rasvasus alla 5%)

30–35 g juustu (rasvasus alla 25%) või 20 g juustu (rasvasus üle 25%)

30 g toorjuustu

50 g kohupiimakreemi

Päevas süüa 1–2 portsjonit, nädalas vähemalt 2–3 korda. Kohupiim on valurikas toiduaine. Juust on rasva- ja fosforirikas toiduaine.

## Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Rapsiõli (1 tl = 4 g)	883	0	0	○ 0	0	○ 0	0	0,0	0
Oliiviõli (1 spl = 13 g; 1 tl = 4 g)	883	0	0	○ 0	0	○ 0	0	0,0	0
Sojaõli	883	0	0	○ 0	0,1	● 0,3	0	0,0	0
Määrde margariin, rasvasusega 40%	358	1,5	600	● 15	0	○ 0	56	0,5	0
Või, rasvasusega 80%	731	0,5	0	● 18	24	● 34	16	0,5	0
Majonees, rasvasusega 3%	155	21	677	● 12	12	● 13	1	21,0	2
Pähkel, keskmiselt	600	19,9	1	● 660	109	● 320	5	6,0	½
Sarapuupähkel (1 spl = 10 g)	636	14,1	1	● 650	140	● 310	5	3,4	¼
Kreeka pähklid	669	14,3	10	● 500	94	● 315	4	13,1	1
Kõrvitsaseemned (1 tl = 4 g)	574	24,4	18	● 820	39	● 850	6	15,2	1

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduva süsivesikud.

### 1 portsjon:

- 1 tl rapsi- või oliiviõli
- 1 tl võid, võimargariini
- 2 tl majoneesi (alla 40%)
- 10 g pähkleid, seemneid

Süüa päevas 3–4 portsjonit.

Majoneesid sisaldavad tihti palju soola.

Pähklid ja seemned sisaldavad väärtuslikke küllastumata rasvhappeid.

## Suhkur, maiustused

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Suhkur (1 tl = 5 g)	402	0	0	1	0	0	0	99,0	9
Mesi (1 tl = 10 g)	330	0,5	2	60	5	7	18	80,8	7
Moos (1 tl = 10 g)	170	0,3	39	83	16	16	53	40,8	3
Kompvek (1 tk = 6 g)	355	0	50	210	89	100	7	87,3	8
Halvaa, rasvasus 32%	509	19,0	190	190	110	330	4	34,8	3
Šokolaad, tume (1 tk = 5 g)	547	6,0	10	350	50	200	2	59,1	5
Fariinsuhkur	386	0	55	320	185	1	3	95,0	9
Limonaad	38	0	3	1	3	17	91	9,4	1

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

### 1 portsjon:

2 tl suhkrut, mett või moosi

10 g kompvekke või 10 g šokolaadi

100 ml magusad joogid (mahlajoogid)

Päevas tarbida 2–4 portsjonit.

## Joogid, mineraalvesi

Toiduaine = 100 g	energia (kcal)	valgud (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	vesi (ml)	imenduvad süsivesikud (g)	LÜ*
Aqua mineraalvesi	0	0	2	18	9	0,1	100	0,0	0
Vichy mineraalvesi	0	0	22	24	5	0,1	100	0,0	0
Kohvijook, suhkruta	2	0,2	1	99	4	8	94	0,3	0

\*LÜ, leivaühik = 10–12 grammi imenduvaid süsivesikuid.

Põhikogus veest saadakse toiduga. Enim vett saadakse puu- ja köögiviljadest, suppidest, teest, kohvist, mahladest, karastusjookidest.

Organismi veevajadus on 28–35 ml kehakaalu kg kohta.

## Soovitused kehalise aktiivsuse säilitamiseks

Vähene kehaline aktiivsus on oluline riskitegur kroonilise neeruhaiguse ja sellega kaasneva südame- ja veresoontõrkehaiguse halvavastatavuse osas.

Liikumisharrastuse alustamisega ei ole kunagi hilja.

Harrasta erinevaid liikumisviise regulaarselt: jalutamine, kepikõnd, ujumine, jalgrattasõit, suusatamine, võimlemine.



Spordiala valiku ja intensiivsuse osas pea nõu raviarsti ja taastusraviarstiga, kes annavad individuaalseid soovitusi.

Individuaalse treeningkava koostab taastusravi arst, kes arvestab haige meditsiinilisi probleeme, kehalist suutlikkust ja huve.

## Toitumis- ja liikumispäevik

Menüü kuupäev:	söödud toidu kogus (g)	joodud vedeliku kogus (ml)	füüsiline aktiivsus, tegevuse nimetus (kestvus minutites)

<b>Menüü kuupäev:</b>	söödud toidu kogus (g)	joodud vedeliku kogus (ml)	füüsiline aktiivsus, tegevuse nimetus (kestvus minutites)

1 klaas = 200 ml, 1 teelusikas = 5 g, 1 supilusikas = 15 g

Olge enda vastu aus, pange kirja kõik päeva jooksul söödud toidud ja joodud joogid!  
Oma menüü analüüsimiseks soovime kasutada [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

## Enesekontrollipäevik

Kuupäev:	kehakaal (kg)	vererõhk (mm/Hg)	väsimus (pallides)	uni (pallides)	söögiisu (pallides)

Subjektivne näitajate hindamine toimub pallides.

väsimus: 5 – puudub; 4 – kerge; 3 – mõõdukas; 2 – tugev  
uni: 5 – väga hea; 4 – hea; 3 – rahuldav; 2 – halb  
söögiisu: 5 – väga hea; 4 – hea; 3 – rahuldav; 2 – halb

Krooniline neeruhaigus võib mõjutada söögiisu ja üldseisundit.

Kroonilise neeruhaiguse korral kõrgeneb vereseerumis ainevahetuse käigus tekkivate jääkainete tase (kreatiniin, uurea). See näitab, et neerude töö on halvenenud ja neid aineid ei eemaldata piisavalt organismist. Ainevahetuse jääkainete kogunemisest organismi kujuneb „mürgistus”, kus tekib haigel rida sümptome nagu näiteks iiveldus, oksendus, isu kaotus, nõrkus, jõuetus, jm. Seega, küsi julgelt nõu toitumise kohta oma raviarstilt, dieetarstilt või dieetõelt.

**Täida toitumis- ja liikumispäevikut ning enesekontrollipäevikut arsti poolt soovitatud sagedusega. See aitab arstil aru saada toitumisharjumustest ja söödud toidu kogustest ning anda parimat nõu toidusedeli parandamisel.**