

Kronisk nyresygdom og calcium-fosfatbalancen

Til patienter og pårørende

Calcium og fosfat er to vigtige mineraler, der findes i knogler og tænder og blandt andet bidrager til at holde dem stærke.

Nyrerne er normalt med til at opretholde den rette balance, så der hverken er for meget eller for lidt i kroppen.

Når man er kronisk nyresyg er nyrernes normale funktion nedsat, hvilket bevirker, at de ikke kan udskille det overskydende fosfat gennem urinen. Det medfører at fosfat ophobes i kroppen, hvilket kan være skadeligt.

Patienter med kronisk nyresygdom risikerer også, at der ophobes calcium, da nyrerne heller ikke kan udskille dette mineral.

Denne kombination øger blandt andet risikoen for forkalkning af hjerte og blodkar.

Fosfat og calcium i kroppen

Den fosfatmængde vi har i kroppen, stammer primært fra maden. Eksempelvis fisk, kød, ost, mælk, yoghurt, nødder og fastfood, ligesom en del forarbejdede fødevarer og mange færdigretter indeholder meget fosfat.

Calcium stammer også fra kosten, men kan også stamme fra calciumholdig medicin samt dialysevæske.

Calcium-fosfatbalancen

Hvorfor er det vigtigt at bevare balancen?

Når calcium og fosfat niveauerne bliver for høje, kan der opstå alvorlige problemer. Et af de tidlige tegn på at fosfatniveauerne er for høje er kløende hud og røde øjne.

Det kan også give problemer med knoglerne. Disse kan blive svage og skøre (pga. afkalkning), hvilket kan medføre smertende knogler og knoglebrud.

Et andet alvorligt problem er forkalkning.

Når fosfat- og calciumniveauerne er ude af balance, danner det overskydende calcium og fosfat hårde knoglelignende aflejringer i kroppen.

Disse aflejringer sætter sig blandt andet i leddene, med smertende led til følge.

Ligeledes sætter de sig i hjerte, lunger og blodkar (som en slags blodpropper).

Forkalkning i karrene betyder også, at de mister elasticiteten og giver problemer med blodtrykket og anden hjerte-karsygdom.

Når blodårerne bliver forkalkede, kan det forhindre muligheden for nyretransplantation.

Kronisk nyresygdom og calcium-fosfatbalancen

Biskjoldbruskkirtlerne producerer et hormon der hedder Parathyreoideahormon (PTH). PTH er med til at regulere balancen mellem calcium og fosfat. Ved langvarig ubalance kan der produceres for meget PTH, og det kan blive nødvendigt at bortoperere kirtlerne.

Du kan selv gøre noget

Du kan selv gøre noget for at mindske Calcium-fosfatbelastningen og dermed forebygge forkalkninger af blodkarrene. Det er vigtigt at spise fosfatfattig mad altså diæt, og det vil ofte være nødvendigt at tage medicin i form af fosfatbindere. Det har også stor betydning at overholde dialyseplanen.

- Diæt
- Fosfatbindere
- Dialyse

Diæt

Det er vigtig at spise fosfatfattig mad. Der er ikke noget, der er forbudt at spise. Det handler om at prioritere og huske at spise fosfatbinderne sammen med maden.

Vi har en diætist tilknyttet afdelingen, Tina Egdalen, som kan vejlede i den rette kost for dig.

Vi kan henvise til vores pjecer Fosfatbegrænset diæt, lavet i samarbejde med Tina Egdalen og Fosfat lavet af nyreforeningen.

Begge pjecer kan findes på www.svs.dk/patientinfo-nyre.

Fosfatbindere

Hvordan fungerer fosfatbindere?

Når nyrerne fungerer normalt bliver det overskydende fosfat filtreret ud med urinen. Når nyrerne ikke længere kan gøre dette effektivt, behøver man et lægemiddel kaldet fosfatbindere.

Fosfatbindere virker ved at binde fosfatet i mave-tarmkanalen, så fosfatet ikke optages i kroppen, men kommer ud med afføringen.

Fosfatbindere skal tages i begyndelsen af et måltid og evt. også til mellemmåltider.

Springer du et måltid over, spiser du frugt eller grønt, skal du ikke tage fosfatbindere. Der findes nemlig ikke noget fosfat i tarmen at binde.

Fosfatbindere fås som tabletter, pulver og tyggetabletter.

Lægen fastlægger døgndosis af fosfatbindere ud fra indholdet af fosfat og calcium i dit blod.

Sammen med sygeplejersken og diætisten får du hjælp til at fordele fosfatbinderne mellem hoved- og mellemmåltider.

Dialyse

Dialyse hjælper med at fjerne fosfat og andre affaldsprodukter fra blodet og holde væskebalance og blodtryk under kontrol.

Dialyse hjælper med at holde en rask, men fjerner ikke alt fosfat fra blodet.

Kronisk nyresygdom og calcium-fosfatbalancen

Din indsats nytter

Husk at man er en del af et team, kontrollerer fosfatet. Som patient er man det vigtigste medlem af dette team. Derfor er det vigtigt at:

- Begrænse fosfat i maden
- Tage fosfatbindere til måltider og mellemmåltider
- Gennemføre dialyserne som anbefalet af lægen