



Дијализа

www.sobirs.org

Број 20/год. X; децембар 2025.;
ISSN 2466-300X



Дијализа

Издавач:

Савез организација бубрежних инвалида
Републике Србије,
Гандијева 89, 11070 Нови Београд,
011/41 25 261 (9-12),

sobis.rs@gmail.com,
www.sobirs.org http, www.dijaliza.org
Излази 2 пута годишње

Часопис се не продаје,
бесплатан је за бубрежне инвалиде

Главни Уредник:

Маринко Дивјак

Председник Савеза

Сања Бојић,

Потпредседник:

Александар Николић

Секретар:

Бранкица Ђурић

Извршни одбор:

Маринко Дивјак, председник ИО

Велибор Славић, заменик

Јелена Јовановић, члан

Снежана Станковић, члан

Славица Ламбахеровић, члан

Зоран Манојловић, члан

Слађан Јаношевић, члан

Надзорни одбор:

Снежана Живковић

Весна Јанковић

Стручни сарадник

Ванредни проф. др Лада Петровић

Координатор:

Татјана Стојановић, дипломирани
правник, 069/48 02 795

Прелом и дизајн:

Раде Гардиновачки

radegardinovacki@gmail.com

Часопис је уписан у Регистар медија
у Агенцији за привредне регистре
под бројем БМ 314/2017.

Штампа: Штампарија Комазец, Инђија

Лист излази два пута годишње.



2. "МАЛА ШКОЛА ДИЈАЛИЗЕ"
4. ЗДРАВСТВЕНИ ЦЕНТАР КЊАЖЕВАЦ - ДОМ ЗДРАВЉА
ОБЕЛЕЖИО СВЕТСКИ ДАН БУБРЕГА
6. ПСИХОЛОШКА ПОДРШКА
ПАЦИЈЕНТИМА НА ХЕМОДИЈАЛИЗИ
10. ТРЕЋИ МЕЂУНАРОДНИ СУСРЕТ ДИЈАЛИЗИРАНИХ
И ТРАНСПЛАНТИРАНИХ ПАЦИЈЕНАТА ЈУГОИСТОЧНЕ ЕВРОПЕ
11. У БАТОЧИНИ ОБЕЛЕЖЕН ЕВРОПСКИ ДАН
ДОНОРСТВА ОРГАНА 2025.
12. ПРЕПАРАТИ СРЕБРА У ПРЕВЕНЦИЈИ И ЛЕЧЕЊУ КОД БОЛЕСНИКА
НА ПЕРИТОНЕУМСКОЈ И ХЕМОДИЈАЛИЗИ
15. ЗАШТО ДА УЈУТРУ ПРВО ПОПИЈЕТЕ
ТОПЛУ ВОДУ СА ЛИМУНОМ?
16. УДРУЖЕЊЕ ДИЈАЛИЗИРАНИХ И ТРАНСПЛАНТИРАНИХ
И БУБРЕЖНИХ ИНВАЛИДА КБЦ ЗВЕЗДАРА
- ЕДУКАТИВНА ТРИБИНА
16. АКТИВНОСТ УДРУЖЕЊА БУБРЕЖНИХ ИНВАЛИДА ЛЕСКОВАЦ
17. ПАНТРАНСПЛАНТ - НОВИ САД - ПОДИЗАЊЕ СВЕСТИ
ЗАЈЕДНИЦЕ О ПРОБЛЕМИМА БУБРЕЖНИХ БОЛЕСНИКА
18. УДРУЖЕЊЕ БУБРЕЖНИХ БОЛЕСНИКА "СТУДЕНИЦА"
- ПОСЕТЕ ВЕЛИКИМ СВЕТИЊАМА И ПРИРОДНИМ АТРАКЦИЈАМА
20. УДРУЖЕЊЕ БУБРЕЖНИХ БОЛЕСНИКА НА ДИЈАЛИЗИ У БОРУ
И ПРИЈАТЕЉА "БОР - ДИЈАЛИЗА"
21. УДРУЖЕЊЕ БУБРЕЖНИХ ИНВАЛИДА ГРАДА ЈАГОДИНЕ
ПОДИЗАЊЕ СВЕСТИ О ОБОЉЕЊИМА БУБРЕГА
И ЊИХОВОЈ ПРЕВЕНЦИЈИ
22. УДРУЖЕЊЕ ДИЈАЛИЗИРАНИХ И ТРАНСПЛАНТИРАНИХ
И БУБРЕЖНИХ ИНВАЛИДА "ЧИВИЈА" - ШАБАЦ
23. ПРОТЕИНСКА И ИНЗУЛИНСКА РЕЗИСТЕНЦИЈА
24. БОЛЕСТИ ШТИТАСТЕ ЖЛЕЗДЕ И ЦРЕВА
ЧЕСТО СЕ ЈАВЉАЈУ ЗАЈЕДНО
26. ИСКРАНА КОД БОЛЕСТИ БУБРЕГА

CIP – Каталогизација у
публикацији
Народна библиотека Србије,
Београд
616.61
ДИЈАЛИЗА : часопис Савеза
организација бубрежних инвалида
Републике Србије / главни
уредник Маринко Дивјак - Год.
III, бр. 5 (2017) - Београд : Савез
организација бубрежних инвалида
Републике Србије, 2017-
(Инђија : Комазец). - 30 cm
Полугодишње
ISSN 2466-300X = Дијализа
(Београд) COBISS.SR-ID 218688780



Овај пројекат је суфинансиран из Буџета Републике Србије-
Министарства информисања и телекомуникација.
Ставови изнети у подржаном медијском пројекту
нужно не изражавају ставове органа који је доделио средства.

Удружење дијализираних, трансплантираних и бубрежних инвалида Врање организовало је 30. новембра 2025. године едукативну трибину у оквиру пројекта „Мала школа дијализе“, који је финансиран од стране града Врање у оквиру Јавног конкурса за финансирање или суфинансирање програма и пројеката удружења у области друштвеног и хуманитарног рада од јавног интереса у 2025. години.

Скуп је одржан у просторијама Галерије ЈУ Народног универзитета Врање, у термину од 12 до 14 часова.

Учесници трибуне су били, поред председника удружења Снежане Станковић, проф. др Радојица Столић, нефролог и директор Клинике за нефрологију УКЦ Крагујевац са презентацијом корисних савета свим пацијентима на дијализи, као и правник Ксенија Арсић, која се осврнула на права пацијентата са инвалидитетом и на тај начин обележили и 3. Децембар Међународни дан особа са инвалидитетом.



„Мала школа дијализе“



Осим пацијентата на дијализи, на трибини, су присуствовали и њихови чланови породице, што нам је посебно било драго. Професор Радојица је одушевио све присутне својом непосредношћу и срдечношћу, врло радо је одговарао на сва питања, занимао се за услове дијализе пацијентата у нашем дијализном центру.

Удружење је одрадило и флајер о значају физичке активности дијализираних пацијентата са примерима вежби прилагођених овој врсти пацијентата.

Удружење се захваљује граду Врање, градоначелнику др Слободану Миленковићу и директорки ЈУ „Народни универзитет Врање“ Катарини Милановић на подршци и обезбеђивању простора за одржавање трибине. Истичемо да ова подршка има посебан значај, јер доприноси већој препознатљивости потреба дијализних и трансплантираних пацијентата.

Трибина је оцењена као важан корак у подизању свести о изазовима и подршци особама са бубрежним обољењима.

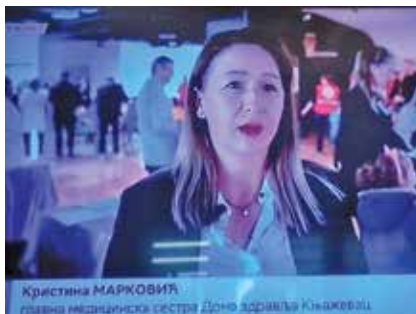
ЗДРАВСТВЕНИ ЦЕНТАР КЊАЖЕВАЦ — ДОМ ЗДРАВЉА ОБЕЛЕЖИО СВЕТСКИ ДАН БУБРЕГА



Болести бубрега чине велику групу обољења различитог узрока, тока, клиничке слике и прогнозе. Као што знамо, ова обољења најчешће су изазвана инфекцијама, метаболичким поремећајима, токсинима и другим узроцима. Хронична бубрежна инсуфицијенција неколико пута повећава ризик за настанак болести срца и крвних судова, шећерне болести, повишеног крвног притиска, завршног стадијума бубрежне болести (уремије) и преране смрти. Особе код којих је постављена дијагноза болести бубрега, посебно у поодмаклој фази, суочавају се са свакодневним изазовима смањеном способношћу да учествују у свакодневним активностима попут одласка на посао, дружења, путовања а истовремено се суочавају и са бројним споредним факторима ове болести, попут бола, умора, когнитивних оштећења, депресије као и проблеме са варењем и спавањем.

Када је реч о хроничној бубрежној болести постоји јаз у знању који је видљив на свим нивоима здравствене заштите. Од хроничне болести бубрега болује свака десета особа у свету а чињеница је да се дијагноза

услед недостатка симптома поставља касније у односу на фазе болести, па је управо због тога превенција, односно едукација грађанства јако важна.



Кристина МАРКОВИЋ,
главна медицинска сестра Дома здравља Књажевац



Дом здравља Здравственог центра Књажевца у сарадњи са Одсеком за хемодијализу, обележили смо 22. Марта Светски дан бубрега кроз едукативно предавање прилагођено свим грађанима, а акценат је стављен на саму превенцију болести и начин како се изборити са болешћу бубрега ако до тога дође. О свему томе, говорио је Проф. др сц. мед. Видојко Ђорђевић, нефролог у Одсеку за хемодијализу нашег Здравственог центра. Ово едукативно предавање поводом Светског дана бубрега одржано је у Дому културе наше Општине на коме су путем медија били обавештени сви грађани наше Општине а и шире. Одазив је био одличан, били су присутни грађани, наши пацијенти са Хемодијализе, колеге и колегинице нашег Здравственог центра. Након предавања у сарадњи са нашом Патронажном службом било је организовано мерење крвног притиска, шећера у крви, здравствено васпитни разговор са нашим патронажним сестрама о правилним начинима исхране, уноса течности, физичке активности као и прилагођавању свакој новонасталој ситуацији а која се тиче бубрежне болести.



У нашем Здравственом центру у Књажевцу, редовно спроводимо едукативна предавања, трибине као и скрининге за наше грађане по календару здравља. Од прошле године од септембра месеца до априла месеца ове године спровели смо укупно 18 превентивних активности и скрининга у којима су обухваћени грађани наше Општине свих старосних структура. Циљ нам је да оснажимо превенцију, ставимо акценат на значај здравља а не само болести, да што

више лица едукујемо о здравим начинима живота и факторима ризика јер некако смо навикли да о здрављу бринемо само онда када већ дође до болести, зато је јако важна превенција а не само болест.

А када дође до појаве бубрежне болести у Одсеку за хемодијализу који је отворен 2018 године, води се регистар бубрежних болесника са акутним стањима, који тренутно обухвата 145 лица наше Општине. Овакав начин регистровања лица са болестима

бубрега служи нам за праћење стања пацијента од првог јављања код нашег нефролога до коначног исхода болести. На овај начин, остварује се стална комуникација са пацијентима, редовно се прати њихово здравствено стање, стално се спроводи едукација истих о правилној исхрани, уноса течности, физичкој активности, факторима ризика, спроводи се едукација о процедурама хемодијализе код потенцијалних пацијената. На овакав начин умного помажемо нашим пацијентима да се осећају сигурније и опуштеније у току фазе болести јер имају сталну комуникацију са нефрологом и особљем са Хемодијализе и на тај начин омогућено им је лакше превазилажење „фаза негације“ а све то наравно и укључивањем породице. Овакав приступ лечењу има за циљ да лечење бубрежне болести буде усмерено на продужење пацијентовог живота где се фокус ставља на болест и уважава се свака потреба и право пацијента како би се одржао привид нормалности у свакодневном функционисању и створио осећај контроле над својим здрављем и благостањем. А да би све то могло успешно да се спроведе, јако је важно мотивисати сваког од пацијената да активно учествују у свом лечењу.

Аутор: Вмс Кристина Марковић – Главна сестра Дома здравља Здравственог центра Књажевац (Главна сестра Хемодијализе од 2018 – 2024 године)



Болест бубрега може имати велики утицај на нечији живот. Нормално је да доживите низ емоција и да се понекад осећате неспособним да се носите са новим и сложеним информацијама. Такође је уобичајено да имате бриге за своје здравље, да сте љути због своје ситуације или да се осећате преплављени својим проблемима. Најчешћи симптоми који су присутни код пацијената на хемодијализи јесу анксиозност, слабљење ега, реактивација интрапсихичких конфликта, наглашавање постојећих црта личности и слабљење механизма одбране.

Адаптација на хемодијализни третман, дели се у 3 фазе:

- Период “меденог месеца” – који је присутан првих неколико дијализа где је присутан осећај задовољства и наде за бољитак општег стања пацијента
- Период разочарења и обесхрабрености – настаје услед техничких ограничења хемодијализама, потребом за повратком социјалних улога у породици и друштву и компликацијама основне болести
- Период дуготрајне адаптације – почиње отприлике од 3 -12 месеци после прве хемодијализе и одликује се променама расположења и општег стања.

С обзиром да се стално потенцира на психолошкој подршци како вас самих пацијената на хемодијализи тако и ваших породица пре и у току третмана хемодијализама, вероватно би психолошка подршка пацијентима на хемодијализи, која би требала бити саставни део програма хемодијализе, умного помогла и вама као пацијенту а и вашој породици која вам је највећа подршка. Разговор са психологом у специјализованом здравственом окружењу може вам пружити прилику да разговарате о својим осећањима и неким од питања, са неким ко најбоље разуме ваше здравствено стање.

Психолози и психолошки терапеути су првенствено обучени за ‘терапије

Психолошка подршка



Аутор: ВМС Кристина Марковић
— главна сестра Дома здравља
Здравственог центра Књажевац

разговора', као што су практичне технике решавања проблема, као и саветовање и формалнија терапија. Такође су вешти у помагању људима да унесу важне промене у свој начин живота како би побољшали своје здравље и опште благостање.

Психолошке интервенције су скуп стратегија које се могу користити за промену понашања, сазнања или емоција. Психолошке интервенције не само да имају потенцијал да смање депресију и анксиозност код пацијената на хемодијализи, већ и побољшавају њихов квалитет живота. Другим речима, психолошке интервенције могу унапредити ментално здравље које може спречити појаву психичких поремећаја, на пример, депресије.

Когнитивно - бихејвиорална терапија је широко коришћена психолошка интервенција за хемодијализне пацијенте. Има за циљ да развије позитиван став према хемодијализи супротстављањем негативним мислима и побољшањем прихватања и разумевања пацијената о њиховој болести и хемодијализи. Стога, смањују депресију и анксиозност и побољшавају квалитет живота пацијената који су подвргнути хемодијализама. Предности когнитивно - бихејвиоралне терапије протежу се и на физичко здравље. На пример, хемодијализни пацијенти могу имати користи од когнитивно - бихејвиоралних терапија техника, укључујући хигијену спавања, како би смањили своје по-

пацијентима на хемодијализи

*Нормално је да
доживиш низ емоција
и да се понекад
осећаш неспособним
да се носиш са новим
и сложеним
информацијама*

Изузетно је важно схватити да је ментално здравље више од пуког одсуства менталних поремећаја.

Због тога је важно побољшати квалитет живота чак и у одсуству било каквог менталног проблема, неговањем здравих мисли и понашања, што је могуће укључивањем психолошких интервенција у здравствену заштиту хемодијализних пацијената. Ове интервенције се изводе или појединачно, у групама или вођеном самопомоћи. Когнитивно - бихејвиорална терапија, психоедукативне / образовне интервенције, технике опуштања, групе за подршку вршњацима (колегама са хемодијализе), духовна терапија, психолошке интервенције засноване на технологији и друге психотерапеутске технике су ефикасне у побољшању менталног здравља пацијената на хемодијализи.

ремећаје спавања. Лош сан утиче на расположење, енергију, распон пажње и вашу способност да јасно размишљате. Покушајте да заспите у исто време сваке ноћи и будите се у исто време свако јутро. Избегавајте електронику најмање сат времена пре спавања да бисте побољшали сан и избегли дуге дремке током дана. Штавише, контрола течности, која је саставни део хемодијализе, може се постићи коришћењем техника као што су појачање, самоконтрола, самоконтракција и друге технике. Медитација свесности, побољшава биолошке маркере и смањују појаву умора.

Психоедукација едукује пацијенте о природи њихове болести и како да управљају проблемима повезаним са болешћу. Ове психолошке интервенције засноване на образовању имају за циљ да повећају њихову способност

постављања циљева. Пацијенти када су психоедуковани може променити њихово разумевање и нека уверења о њиховом третману преживљавања; дакле, побољшава понашање придржавања третмана. Психоедукација се може користити за решавање анксиозности и депресије. Пацијенти на хемодијализи требају бити едуковани о процедурама хемодијализе пре започињања хемодијализног третмана, о исхрани, уносу течности, хигијени и опцијама замена бубрежне функције.

Технике опуштања - психолошке интервенције засноване на релаксацији промовишу саморегулацију, емоционалну, когнитивну и флексибилност понашања код пацијената. Штавише, литература илуструје да техника опуштања може побољшати квалитет сна, ниво активности, придржавање хемодијализе и других биомедицинских маркера, смањити бол, умор, депресију и анксиозност код хемоди-

Духовна терапија може се ефикасно користити код пацијената за побољшање њиховог благостања, начина живота, наде, оптиморности и смањења њиховог стреса, анксиозности, депресије

јализних пацијената. Технике релаксације, укључујући Бенсонову технику опуштања, прогресивну релаксацију мишића и терапију музичке релаксације, могу помоћи пацијентима који су подвргнути хемодијализама. Ове технике се могу користити у комбинацији са другим техникама

релаксације, на пример, Бенсоновом релаксацијом са прогресивном релаксацијом мишића и музикотерапијом. Аеробне вежбе са техникама опуштања могу побољшати психолошко здравље пацијената. Међутим, предложено је да се технике опуштања доследно користе дуже време, на пример, месец дана код пацијената на хемодијализи. Технике опуштања могу ефикасно смањити психолошке симптоме и побољшати квалитет живота код старијих пацијената на хемодијализи. Стога се препоручује коришћење ових техника опуштања у болницама или хемодијализним центрима.

Пeer-to-peer подршка, побољшава квалитет живота, самоуправљање, наду и ментално здравље пацијената. „Право знање“ пацијената може бити корисније другим пацијентима који се подвргавају хемодијализи ако га поделе са другим пацијентима. Генерално, пацијенти





могу имати користи од информативне, духовне, инструменталне и емоционалне подршке својих колега пацијената који су подвргнути хемодијализама. Рана подршка колега пацијената као и размена мишљења и смерница добијених од стране психолога, може им помоћи да се изборе са својим проблемима и самим собом.

Духовне праксе - пацијенти који се подвргавају хемодијализама, а који користе своја верска уверења и праксу да би се носили са својим доживотним третманом преживљавања, имају мање шансе да доживе психолошке проблеме. Духовна терапија може се ефикасно користити код пацијената за побољшање њиховог благостања, начина живота, наде, отпорности и смањења њиховог стреса, анксиозности, депресије.

Психолошка интервенција заснована на технологији - дигиталне технологије (нпр. веб странице, апликације, ВР и телефон) су све више укључене у оптимизацију квалитета живота хемодијализних пацијената. Употреба психолошких интервенција заснованих на технологији је прихваћена, изводљива и захтева минималне додатне ресурсе за решавање менталног

здравља пацијената. Уз помоћ технологије, могуће је управљати депресијом, анксиозношћу, умором, самоефикасношћу и самоконтролом међу пацијентима на хемодијализи. Психолошке интервенције уз помоћ дигиталних технологија тестиране су у различитим облицима код пацијената на хемодијализи. Употреба позитивних психолошких интервенција заснованих на интернету је ефикасна терапијска опција за хемодијализне пацијенте са депресијом. Терапијска едукација заснована на видео запису такође може помоћи пацијентима са хемодијализе да се носе са изазовима повезаним са самим третманом хемодијализама. Али је веома важно да се пажљиво осмисли садржај и приступачност психолошке интервенције хемодијализним пацијентима. Поделите путем друштвених мрежа како се осећате са неким коме верујете. Ово може укључивати чланове породице, пријатеље и друге вољене особе. Ови људи могу да охрабре, подрже и помогну да се осећате боље. Путем интернета доступно је јако велики број информација али такође треба водити рачуна о посеђивању валидних страница које вам могу дати праве податке и смернице о вашој болести.

Разговор са психологом у специјализованом здравственом окружењу може вам пружити прилику да разговарате о својим осећањима и неким од њиховања, са неким ко најбоље разуме ваше здравствено стање

Немојте имати предрасуде, на време потражите помоћ психолога, социјалног радника, да успоставите нове навике у складу са хемодијализним третманима, да знате како на прави начин да исправите своје грешке, да се храбро носите са сваком новонасталом ситуацијом, преузмите контролу над својим емоционалним и физичким здрављем, научите како да контролишете свој бес, љутњу, депресију и живите ментално здрав живот.

Нема болести као што је мржња, нема дара као што је здравље, нити богатства као што је душевни мир.



Трећи међународни сусрет дијализираних и трансплантираних пацијената Југоисточне Европе

Представници нашег Савеза узели су учешће на Трећим међународним сусретима дијализираних и трансплантираних пацијената Југоисточне Европе.

Овогодишњи домаћин било је Удружење дубрежних болесника "Нефрон" из С. Македоније, у прелепој Струги. Поред размене искуства, савета, добре праксе, проблема и начина њиховог решавања, имали смо прилику да уживамо и у дивном крстарењу Охридским језером.

У директној комуникацији са представницима из С. Македоније, Словеније, Босне и Херцеговине, Хрватске и Црне Горе још једном смо се уверили да нисмо сами у овој борби и да сви делимо исту храброст и истрајност у нашој свакодневници.

Борбеност смо показали овога пута и на фудбалском терену. Тим из Србије освојио прво место, а најистакнутији у овој дисциплини био је голман Видоје, који је и проглашен најбољим играчем такмичења.

Хвала свима на одзиву и учешћу на овим сусретима, а посебно домаћину на организацији и позиву.





У БАТОЧИНИ ОБЕЛЕЖЕН ЕВРОПСКИ ДАН ДОНОРСТВА ОРГАНА 2025.

Баточина је јуче била домаћин низа догађаја у оквиру обележавања Европског дана донорства органа. У организацији Савеза организације бубрежних инвалида Републике Србије, догађајима су присуствовали представници Министарства здравља, Министарства за рад, запошљавање бораца и социјална питања као и председник општине Баточина др Дејан Аранђеловић. Најпре је у знак сећања на овај дан и догађаје у Баточини, у парку иза баточинске цркве засађено дрво платана, да би се активности наставиле у свечаној сали Скупштине општине Баточина.

На веома посећеној трибини којој су присуствовали представници наведених институција као и велики број бубрежних болесника, предавање су одржали др Радојица Столић, нефролог, директор Клинике за нефрологију и дијализу УКЦ Крагујевац, др Ружица Јовановић, в.д. директора Управе за Биомедицину Министарства здравља и виша медицинска сестра Данијела Бузејић. Трибини је присуствовао и председник општине Баточина др Дејан Аранђеловић који је у уводном обраћању поздравио госте и истакао да је одржавањем у Баточини централне трибине поводом Европског дана донорства органа Баточини указана велика част.



ПРЕПАРАТИ СРЕБРА У ПРЕВЕНЦИЈИ И ЛЕЧЕЊУ КОД БОЛЕСНИКА НА ПЕРИТОНЕУМСКОЈ И ХЕМОДИЈАЛИЗИ



Дипл. орг. ЗН
Миљан Илић

Методe за замену бубрежне функције су: хемодијализа, перитонеумска дијализа и трансплантација бубрега. Хронична бубрежна болест (ХББ) представља озбиљан здравствени проблем савременог друштва, а број болесника којима је потребна дијализна терапија стално расте. Хемодијализа је најчешћи облик лечења терминалне бубрежне инсуфицијенције и подразумева прочишћавање крви путем полупропустљиве мембране – дијализатора. За спровођење хемодијализе неопходан је сигуран, стабилан и дуготрајан васкуларни приступ који омогућава адекватан проток крви. Постоји више врста васкуларних приступа, а делимо их у две групе привремени и трајни.

Привремени - централни венски катетер (ЦВК)

Трајни:

- Артериовенска фистула (АВФ)
- Артериовенски графт (АВГ)
- Хикманов катетер (ХК)

Трајни васкуларни приступ за хемодијализу треба да задовољи следеће критеријуме:

- проток крви од најмање 300-350 мл/мин,
- да поседује довољну дужину сегмента за експлоатацију ради једноставне и сигурне канулације,
- да се релативно лако креира, то јест да има мали оперативни ризик,
- да има ниску стопу компликација као што су тромбоза, стеноза и анеуризма,
- да има што дужи век експлоатације.

Правовремено планирање и формирање адекватног васкуларног приступа од пресудног су значаја за успешну хемодијализу. Непостојање

стабилног приступа доводи до честих прекида дијализе, слабије ефикасности уклањања токсина и повећаног ризика од компликација. Осим техничке функционалности, приступ мора бити безбедан у погледу инфекција, јер оне често доводе до губитка приступа, сепсе и повећане смртности.

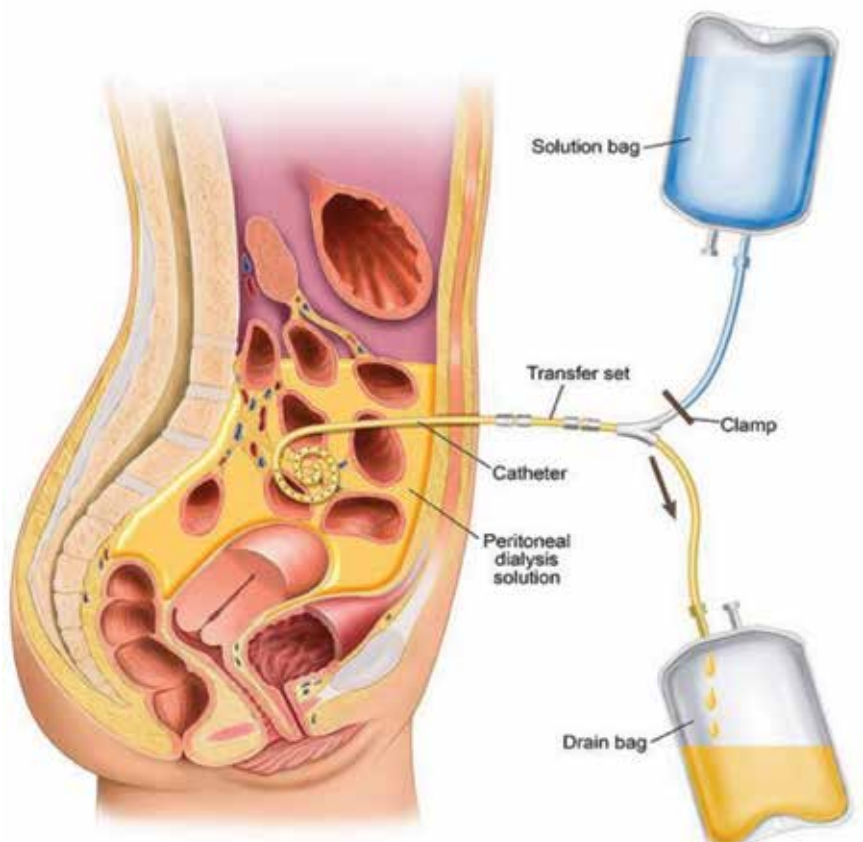
Превенција инфекција је кључни елемент успешног вођења дијализних болесника. Најважније мере су:

- **Избор адекватног приступа** – формирање АВ фистуле кад год је могуће.
- **Асептична техника** – поштовање свих асептичних правила при манипулацији приступом.
- **Едукација пацијената** – о одржавању хигијене и препознавању знакова инфекције.

- **Правилно одржавање катетера** – употреба антисептика, затварање катетера стерилним капицама и редовно правилно испирање и закључавање катетера.
- **Рана дијагностика и лечење инфекција** – брза реакција при сумњи на инфекцију смањује ризик од сепсе и губитка приступа.

Фактори који утичу на учесталост компликација :

- Основна болести која је довела до оштећења бубрега
- Коморбидитети
- Број година проведених на дијализи
- Број претходних интервенција
- Тајминг прве дијализе, начин





За спровођење ПД потребно је пла-
сирати Тенкоф катетер. Тенкоф ка-
тетер је силиконска, високофлекси-
билна, биокompatибилна цевчица са
два дакронска муфа.

Постоје три основна типа инфек-
ција повезаних са ПД:

- **Перитонитис** – инфекција перитонеалне шупљине.
- **Инфекција излазног места** – инфекција коже око места где катетер излази.
- **Тунелска инфекција** – инфекција поткожног тунела кроз који пролази катетер.

Све три могу постојати самостално, али су често међусобно повезане: инфекција излазног места или тунела може довести до перитонитиса ако се инфекција прошири дуж катетера.



ПРЕПАРАТИ СРЕБРА И ДИЈАЛИЗА

Инфекције представљају једну од најозбиљнијих компликација код пацијената на дијализи и значајан су узрок морбидитета и mortalитета у овој популацији. Због честих инвазивних процедура, ослабљеног имуног одговора и присуства васкуларних приступа (као што су катетери), дијализни пацијенти су подложни развоју инфекција, нарочито оних повезаних са крвотоком. Превенција инфекција стога има кључни значај у очувању квалитета живота и смањењу





трошкова лечења. У том контексту, интересовање за примену антимикробних средстава као што су препарати на бази сребра последњих година значајно расте, посебно због њихове ефикасности против широког спектра микроорганизама и релативно ниског ризика од развоја резистенције. Производи који ослобађају јоне сребра су показали високу антибактеријску ефикасност и бактериостатски капацитет до 168h. Стога се сматра да је учесталост узимања лекова који могу да гарантују ову ефикасност два пута недељно.

СВОЈСТВА СРЕБРА

- Антибактеријска и антигљивична активност
- Ниска токсичност
- Нема отпорности бактерија (вишеструко деловање против једне мете)
- Широког спектра активности (650 сојева)
- Циља само бактерије

ПРЕДНОСТИ СРЕБРА

- Лечење и превенција инфекција
- Смањење упале

- Стимулација регенерације коже
- Смањење формирања краста на АВФ
- Стимулишу васкуларизацију коже
- Окидач су за ослобађања цитокина
- Стимулишу репликацију ћелија имуног система

Примена препарата и материјала који садрже сребро представља један од најзначајнијих напредка у превенцији и контроли инфекција код болесника на хроничним дијализним програмима. У популацији која је изразито подложна инфекцијама због присуства инвазивних процедура, имунолошке слабости и честог контакта са здравственим системом, свака мера која може смањити ризик од колонизације и бактеријемје има изузетну клиничку и економску вредност.

Антимикробно дејство сребра заснива се на вишеструким механизмима који делују на различите компоненте микроорганизама, што га чини ефикасним и против резистентних сојева. Употреба локалних препарата — као што су креме, гелови, облоге и дискови импрегнисани сребром — показала је значајно смањење

учесталости инфекција излазног места перитонеумског и хемодијализног катетера. Слично, катетери и медицински материјали са нанослојем или јонима сребра смањују стварање биофилма и продор микроорганизама дуж катетерског тунела, што може одложити или спречити развој перитонитиса и катетер-сепса.

Упркос доказаној користи, примена сребра не може у потпуности заменити стандардне протоколе асептичне неге и хигијене, већ треба да их допуни као део интегрисаног приступа превенцији инфекција. Даља истраживања треба да дефинишу оптималне концентрације, трајање дејства и дугорочне ефекте нових нанотехнолошких форми сребра, уз поређење са другим антимикробним стратегијама. Његова правилна, рационална и стручно контролисана примена може значајно допринети смањењу морбидитета, морталитета и трошкова лечења, чиме се директно унапређује квалитет и дужина живота пацијената на перитонеумској и хемодијализи.

Зашто да ујутру ПРВО попијете ТОПЛУ ВОДУ С ЛИМУНОМ?

20 ДОБРИХ РАЗЛОГА

– Витамин Ц помаже формирање коштаног ткива нерођене бебе, због високог садржаја калијума, мешавина воде са лимуна помаже у формирању целије мозга и нервног система бебе.

Вода са лимуном не само да само да гаси жеђ боље од било ког другог напитка, него и храни тело са витаминима и минералима који су потребни нашем организму.

Лимун с водом може да сматрати најбољим природним енергетским напитком. Када се пробудимо ујутру, наше тело је дехидрирано и има потребу за водом како би избацило токсине.

Другим речима, ова домаћа “лимун-нада” помаже да се елиминишу токсини, регулише правилан рад бубрега и пробавног тракта приморавајући их да раде што је могуће равномерно.

Ево 20 невероватних разлога зашто је потребно да започнете дан са топлем водом и лимуном:

1. Вода са лимуном даје телу електролите који хидрирају ваше тело.
2. Лимун садржи калијум, калцијум и магнезијум.
3. Вода са лимуном је добро за зглобове, смањује болове у зглобовима и мишићима.
4. Топла вода са лимуном помаже варењу. Лимунска киселина делује са другим ензимима који лако стимулишу излучивање желудачног сока и варење.
5. Вода са лимуном чисти јетру. Јетра производи више ензима из воде са лимуном него од било које друге хране.

6. Сок од лимуна стимулише јетру да се ослободи токсина.
7. Вода са лимуном помаже борби против инфекција респираторног тракта, упалу грла и упалу крајника. То је због антиинфламаторног својства лимуна.
8. Топла вода са лимуном помаже регулисање рада црева.
9. Добра је за враћање у нормалу метаболизма.
10. Лимун је снажан антиоксиданс, штити организам од слободних радикала и јача имуни систем.
11. Умирује нервни систем јер лимун садржи висок ниво калијума. Депресија и анксиозност су често резултат ниског нивоа калијума у крви. Нервни систем треба довољну количину калијума да обезбеди одрживи сигнале срцу.
12. Вода са лимуном чисти крв, крвне судове и артерије.
13. Вода са лимуном може при снижавају крвног притиска. Дневни унос једног лимуна може смањити повишени крвни притисак за 10 одсто.
14. Вода са лимуном ствара алкализирајући ефекат у телу. Чак и ако сте га попити пре оброка, она може да помогне вашем телу да одржи виши ниво pH. Ако је pH виши то се ваше тело боље бори са болестима.
15. Вода са лимуном је добро за кожу. Витамин Ц у лимуну подмлађује нашу кожу.
16. Вода са лимуном помаже да ублажи мокраћне киселине, изграђена од чега доводи до бола у зглобовима и гихта.

17. Вода са лимуном је користан за труднице. Пошто лимун препун витамина Ц, он помаже телу да се носи са вирусима. Осим тога, витамин Ц помаже формирање коштаног ткива нерођене бебе.
18. Истовремено, због високог садржаја калијума, мешавина воде са лимуна помаже у формирању целије мозга и нервног система бебе.
19. Вода са лимуном ублажава горушицу. За ово, помешајте кашичицу лимуновог сока у пола чаше воде.
20. Вода са лимуном помаже код мршављења. Лимун садржи пектин влакна, што помаже да се утоли глад. Студије су доказале да људи који користе више алкална исхране изгубили тежину брже.

Вода са лимуном помаже код болова зуба и гингивитис

Сертифицивани натуропат
и Холистички Исцелитељ
Бошко Дотлић





Едукативна трибина

Удружење дијализираних, трансплантираних и бубрежних инвалида КБЦ Звездара је дана 10.05.2025. године одржало едукативну трибину.

Тема едукације је била „Препарати сребра у нези и лечењу код болесника на перитонеумској и хемодијализи“ а предавач је био дипл. мед. ЗН Миљан Илић. Тема је одређена у договору са корисницима и препозната као веома интересантна и иновативна за особе на дијализи, а због великих проблема са венским приступом, фистулама и катетерима.

У име Министарства и Сектора за заштиту особа са инвалидитетом присутна је била Светлана Јокић.

Реализацију је, у оквиру програмских активности одобрених на Програмском конкурс за унапређење положаја особа са инвалидитетом у 2025. години, подржало Министарство за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, Сектор за заштиту особа са инвалидитетом, а у оквиру кампање



Активност Удружења бубрежних инвалида Лесковац



Удружење бубрежних инвалида — Лесковац своје активности реализују два пута месечно за своје чланове.

Едукатори, предавачи су др. Стојан Стојановић, спец. интерне медицине и др. Миодраг Соколовић, спец. интерне медицине.

Чланови су упознати са проблемима који могу настати у случају непридржавања одређених правила када је у питању бубрежна болест.

Реализацију је у оквиру програмских активности одобрених на програмском конкурс за унапређење положаја особа са инвалидитетом у 2025. год. подржало министарство за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, Сектор за заштиту особа са инвалидитетом у оквиру кампање.

Подизање свести заједнице о проблемима бубрежних болесника



Уз подршку Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања - Сектор за заштиту особа са инвалидитетом, чланица нашег Савеза - Удружење трансплантираних "Пан-трансплант", дана 21.09.2025. г, реализовало је активност: "Социјализација - Подизање свести заједнице о проблемима бубрежних болесника"



#СРБИЈАБЕЗБАРИЈЕРА



Посете великим светињама и природним атракцијама



Удружење бубрежних болесника „Студеница“ Краљево је и у текућој 2025. години наставило са пројектним активностима, у циљу оснаживања и едукације дијализних и трансплантираних пацијената, као и ширења свести осталих чланова друштвима о проблемима ове немале групације становништва. До овог тренутка, рани новембар 2025. године, спроводили смо рекреативно - едукативне активности, кроз овогодишњи локални пројекат: „Препознатиљивост и уважавање инвалидности код дијализних пацијената“, који суфинансира Градска управа града Краљева, с тим да је најсуштавенији део овог пројекта, везан за подизање свести о нашим проблемима. У плану је имплементирање овог пројекта крајем новембра у оквиру обележавања Међународног дана особа са инвалидитетом.



Као већ извесно најпривлачнији вид активности код наших пацијената, другу годину за редом, јавља се рекреативни излет. Стога смо овога лета успели да организујемо две такве активности, уз коју смо присуством стручног медицинског особља и ове године, успели да је обогатимо и едукативним карактером. У првом случају, посетили смо велике светиње и природне атракције Поморавског и Браничевског округа. Прво одредишна тачка била је литургија у средњовековном бисеру, Манастиру Манасији. Затим смо наставили пут ка Бањи Ждрело, ту нисмо могли да заобиђемо и Манастир Горњак. Затим смо остатак времена провели у природној оази - Крупајско врело, које смо искористили за едукацију, дружење и релаксацију.

Пуни позитивних утисака са овог путовања, одмах по повратку, већ смо размишљали о дестинацији другог излета оваквог типа. Заједнички смо се одлучили за незаобилазан локалитет Западне Србије, Мокру Гору. Тог предивног летњег дана упутили смо се ка Мокрој Гори, где смо преласком са асфалта на шине, уживали у њеним благодетима, пре свега у делу познатом као „Шарганска осмица“. Музејски воз који сада носи назив „Носталгија“, на поменутом локалите-



ту пролази кроз 22 тунела, 5 мостова и исто толико видиковаца са којих се пружа поглед на околину који одузима дах. Након ове незаборавне вожње, преостало време провели смо у оближњем Дрвенграду „Мећавник“а.

И у будућим временима трудићемо се да наставимо са описаним активностима, који доприносе свеопштем стању пацијената на дијализи и трансплантираним особама, што препоручујемо и осталим чланицама Савеза.





НАРАТИВНИ ИЗВЕШТАЈ РЕАЛИЗАЦИЈЕ ПРОГРАМСКИХ АКТИВНОСТИ ЗА ЈУЛ 2025. ГОДИНЕ

Удружење бубрежних болесника на дијализи у Бору и пријатеља, „Бор – дијализа“

За месец јул 2025

АКТИВНОСТ бр. 2

Датум одржавања Активности	Време одржавања (од – до часова)	Место одржавања	Број учесника	Име и презиме (радионичара, предавача сл.)
22.7.2025.	Од 14 до 16 часова	Народна библиотека Бор	5	Др. Катарина Димитријевић, специјалиста психијатрије

Кратак опис активности:

Предавач, др. Катарина, је имала излагање на тему:

„Психосоцијална терапија код пацијената на дијализи“

По завршетку њеног излагања, кренуло се са конкретним питањима, и индивидуалним одговорима, сваком понаособ.

Остављен на њанинама срца
Где, у даљини сићушно, ње:
Последње насеље речи, а још више,
Али и он мајушан, њоследњи
Заселак осећања. Прејознајеш ли ја?
Остављен на њанинама срца. Камен
Под рукама. Јесћ, њу цвећа њонешћо:
Из неме лићнице цвећа расцвећан коров
Који ни о чем не зна. Али онај ко зна?
Ах, онај шћо њоче да зна, ња сад ћући,
Остављен на њанинама срца.
Јесћ, њу се креће њонешћо, неначеће свесћи,
Креће њонека безбедна живоћина с њланине,
Иде, засћаје. И велика зашћићена њићца
Кружи око чистећој њоћивљења врхова.
Али незашћићен, овде на њланини срца

Рајнер Марија Рилке



УДРУЖЕЊЕ БУБРЕЖНИХ ИНВАЛИДА ГРАДА ЈАГОДИНЕ

Подизање свести о обољењима бубрега и њиховој превенцији

Савезу организација бубрежних инвалида Републике Србије су, од стране Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, а на основу Јавног конкурса за подношење предлога програма на Програмском конкурс за унапређење положаја особа са инвалидитетом у Републици Србији у 2025. години, одобрена средства за реализацију програма под називом: Програмске активности Савеза - Подизање свести о обољењима бубрега и њиховој превенцији.

Средства су одобрена и чланицама Савеза, за реализацију активности - предавања, трибине и радионице, за чланове својих удружења.

Реализацију програма је подржао Сектор за заштиту особа са инвалидитетом Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања а у оквиру кампање.





Поводом обележавања Светског дана бубрега СОБИРС је у сарадњи са УДТБИ "Чивија"Шабац одржао 30.03.2025. едукативну трибину у просторијама Опште болнице Шабац. Поред предавача и гостију био је присутан и представник Министарства, Сектор-а за заштиту особа са инвалидитетом. Одзив пацијената је био велики, била су присутна удружења из Београда, Новог Сада, Сремске Митровице, Лознице, Крушевца, Кикинде и Врања.



На Златибору је 18-21.09.2025. одржан 32. Национални конгрес Нефролошких сестара Србије са међународним учешћем где је СОБИРС имао свог представника Јелену Јовановић, члана Извршног одбора и дугогодишњег пацијента на ХД. Ово је први пут да су пацијенти позвани као учесници тј. предавачи. Наш представник је имао излагање 19.09.2025. у 11 сати у сали "Сава" хотела Палисад са темом "Искуства пацијената на хемодијализи". Ово је био пример добре и успешне сарадње између медицинског особља и пацијената и надамо се да ће се то и у будућности поновити.



Протеинска и инсулинска резистенција

Инсулинска резистенција (ИР) значи да станице тијела мање реагирају на инсулин, хормон који регулира разину глуко. Као резултат тога, гуштерача мора произвести више инсулина, што може дугорочно довести до дијабетеса типа 2 и метаболичких проблема.

Протеини играју важну улогу у регулацији глукозе и инсулина:

Како протеини утјечу на инсулин

Мањи скок глукозе: Протеини не подижу брзо разину шећера у крви, за разлику од рафинираних угљикохида

Појачана ситост: Протеини потичу хормоне ситости (GLP-1, PYY), што смањује преједање и осцилације шећера.

Подршка мишићима: Мишићи су главни потрошачи глукозе. Већа мишићна маса значи бољу искориштеност глукозе и мању инсулинску.

Колико протеина је оптимално

За особе с инсулинском резистенцијом или преддијабетесом, 1,2–1,5 г протеина по килограму тјелесне масе дневно може помоћи у контроли глукозе и стабилизацији

Расподела протеина кроз све оброке је важна — нагли унос велике количине одједном није оптималан.

Који протеини су најбољи

Биљни протеини: сланутак, лећа, грашак, тофу, орашасте плодови — имају вишак влакана и полифеноле који побољшавају ситост и метаболизам шећера.

Животињски протеини: пилетина, риба, јаја - богати есенцијалним аминокиселинама, помажу у очувању

Млијечни протеини (посебно казеин и сирутка) могу побољшати контролу шећера након оброка.

Практични савети

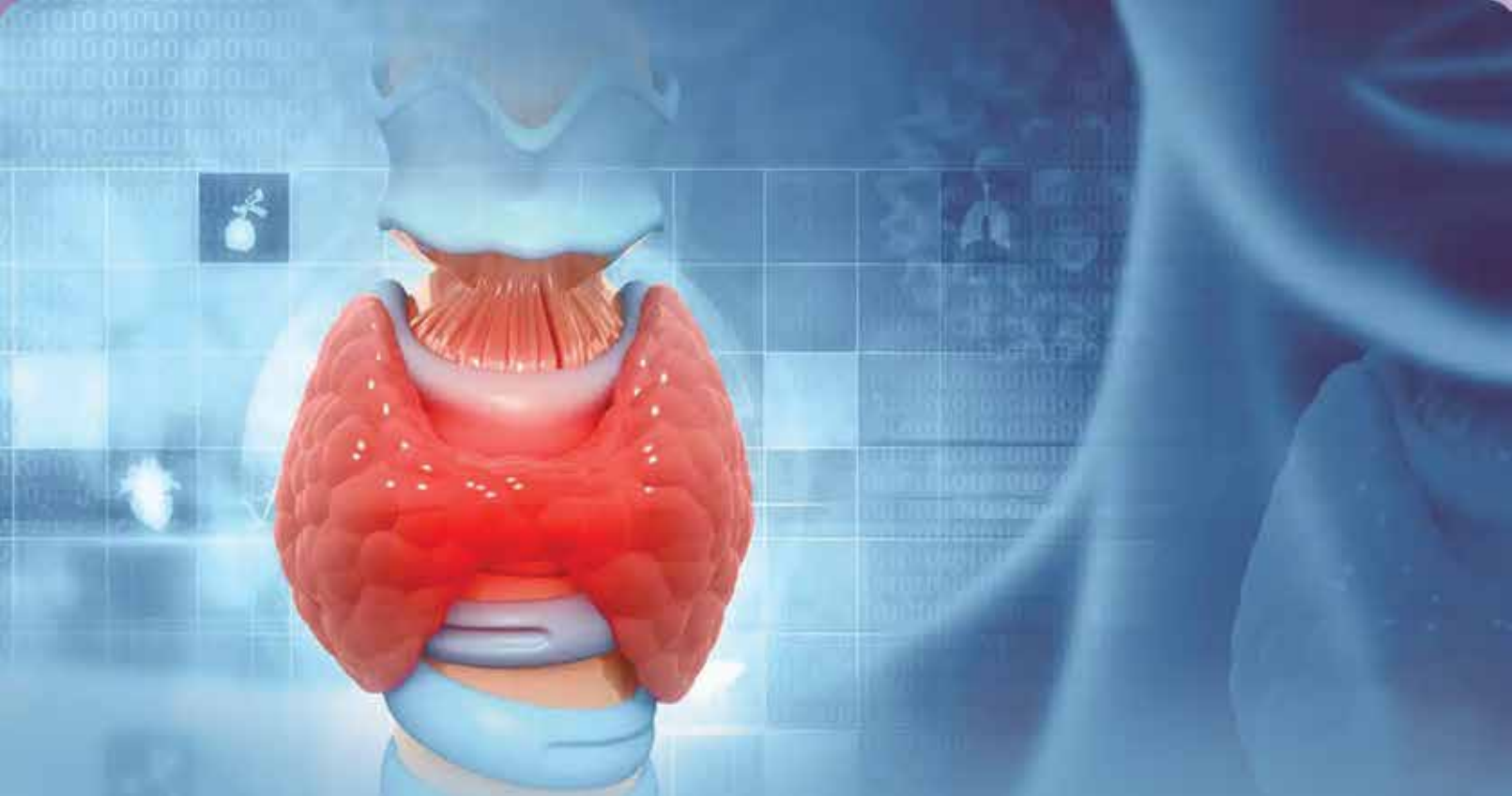
Комбинујте протеине с поврћем и здравим мастима како бисте успорили апсорпцију угљикохида

Избјегните превише рафинираних угљикохида у оброк богат протеинима.

Укључи тренинг отпорности и тренинг снаге - протеини + активност = боља осјетљивост на инсулин.

Закључак:

Протеини су кључни савезник у превенцији и контроли инсулинске резистенције јер побољшавају контролу шећера, помажу у очувању мишића и смањењу ризика од метаболичких поремећаја.



Болести штитасте жлезде и црева често се јављају заједно

О овој вези знамо још од 1950-их, али тек сада почиње да добија на значају.

Цревна дисбиоза често се проналази код особа са болестима штитасте жлезде, попут Хашимотовог тиреоидитиса и Грејвсове болести. Лоше здравље црева може нарушити функцију штитасте жлезде, а лоша функција штитасте жлезде може допринети инфламацији и „пропустљивом цреву“. О овој теми говорила је Александра Лишанин, нутрициониста, на свом Инстаграм профлу.

Како црева утичу на Хашимото?

- Пропустљива црева (Leaky gut) могу бити кључни фактор у развоју аутоimunих обољења, укључујући Хашимото тиреоидитис. Када је цревна баријера оштећена, бактерије, токсини и несварени делови хране могу да "процуре" у крвоток изазивајући хроничну упалу и аутоимуни одговор - објашњава Лишанин.

Повећана пропустљивост црева може довести до такозване молекуларне мимикрије - имуни систем грешком напада штитасту жлезду јер је збуње-

на ротеинским структурама (нпр. глутен, бактерије)

- Хронична упала омета конверзију хормона Т4 у Т3, погоршавајући симптоме. Поремећај цревне микрофлоре (дисбиоза) смањује продукцију кратколанчаних масних киселина (SCFA) које моделују имунитет.

Које још везе постоје?

Поред утицаја на имунитет и хормоне, портал The Gut Stuff наводи још неколико начина на које су црева и штитаста жлезда повезани:

Нутријенти

Стање ваших црева и њихових микроба може утицати и на апсорпцију микронутријената као што су јод, гвожђе и бакар, који су неопходни за здравље штитасте жлезде. Ваши микроби могу повећати биорасположивост гвожђа у цревима тако што производе кратколанчане масне киселине.

Цревни микроби такође регулишу колико јода користите и како се разлаже и дистрибуира у телу. Јод је кључан за здравље штитасте жлезде. Упалне болести црева такође могу нарушити апсорпцију јода.



Стрес

Када смо под стресом, производи-мо више кортизола (познатог и као хормон стреса), што може смањити количину ТЗ (активног хормона штитасте жлезде). Стрес долази у различитим облицима, стварним или перципираним, али један извор је и ваш дигестивни тракт.

Инфламација у цревима, било због дисбиозе, имунолошке реакције или гастроинтестиналне болести, повећава ниво циркулишућег кортизола, који – ако је дуготрајан – може негативно утицати на ТЗ.

Када смо под стресом, производи-мо више кортизола (познатог и као хормон стреса), што може смањити количину ТЗ (активног хормона штитасте жлезде).

Затвор

Смањена функција штитасте жлезде може успорити пражњење црева. Знамо да је време проласка кроз црева повезано са разноврсношћу цревних микроба. Затвор носи своје проблеме, посебно утицај на нивое циркулишућег естрогена, што може утицати на плодност и симптоме менопаузе.

Жучна кеса

Жуч регулише метаболизам кроз промене у хормонима штитасте жлезде и помаже у варењу и апсорпцији масти. Истраживања су показала да су код особа са хипотиреозом нивои жучних киселина смањени. Недовољно жучи може нарушити варење и апсорпцију нутријената и отежати организму да се избори са хормонима и токсинима које треба елиминисати.

Шта можете да урадите?

- Искључите провокаторе: глутен, млечне производе, шећер, ултрапроцесуирану храну...
- Храните црвну микробиоту: пробиотици (кисели купус, кимчи), пребиотици (чичак, чичока)
- Поправите цревну баријеру:цинк, витамин Д, колаген, глицин...
- Смањите стрес: хронични стрес погоршава пропустљивост црева
- Испитајте своје здравље
- - Ако имате Хашимото, испитајте стање црева (тестови на зонулин, калпротектин). Лечење црева је први корак ка ремисији - саветује Лишанин.

Пробиотици

Истраживања указују да одређени пробиотици могу имати повољан утицај на хормоне штитасте жлезде, њи-

хову функцију и доступност минерала. Још увек нисмо у могућности да децидирано кажемо које врсте раде шта, па је потребно више истраживања.



ИСКРАНА КОД БОЛЕСТИ БУБРЕГА



Ана Бандука Тодоровић
Специјалиста јавног здравља
Струковни нутрициониста
дијететичар; Психолошки саветник

Исхрана је кључ доброг здравља за све, а посебно код људи са хроничном болешћу бубрега. Код људи који имају хроничну бубрежну инсуфицијенцију исхрана има велику улогу и може деловати терапеутски и обрнуто. Она је за сваког пацијента индивидуална. О њој би требало да одлучују лекар и нутрициониста. Дијететски режим зависи од степена бубрежне инсуфицијенције, од телесне масе, узраста и индивидуалних потреба појединца. Добро концепирана дијета може зна-

чајно успорити болест док код пацијената на дијализи може у великој мери смањити нагомилавање токсина у крви између две дијализе и у великој мери олакшати третмане.

Болест бубрега често прати појава беланчевина у урину, задржавање течности, снижене вредности беланчевине албумина у крви и повишене вредности масноћа у крви. Основу исхране чине бечанчевине, масти и угљени хидрати.

МЕСО I МЕСНИ ПРОИЗВОДИ

SVEŽE SVINJSKO MESO

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
But	17	68	300	6	169	240
Leđa (kotlet)	19	62	245	6	200	180
Dugi leđni mišić	21	69	360	5	230	120
Mleveno meso	16	60	330	5	200	280
Plečka	16	69	240	6	165	280

SVEŽE GOVEĐE MESO

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
But	20	69	320	17	182	140
Mleveno meso	18	62	305	16	164	230
Plečka	20	61	340	14	180	140
Slabinski deo	22	61	340	13	230	110
Vrat	21	61	320	15	169	125
Škembici	16	–	–	11	87	320

OSTALE VRSTE SVEŽEG MESA

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Guska	16	69	315	12	235	354
Kokoška	21	52	220	8	192	200
Konjsko meso	21	44	332	12	185	110
Kozje meso	19	70	300	12	202	165
Kunić	22	56	310	13	210	140
Ovčje meso	18	84	301	10	194	260

SUHOMESNATI PROIZVODI

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Jetrena pašteta	14	738	173	10	191	400
Kulen	17	745	263	22	190	340
Lovačka kobasica	15	820	200	14	144	380
Mortadela	12	668	207	42	143	415
Salama milanska.	22	–	–	21	246	475
Slanina masna	4	820	300	2	40	781
Slanina mesnata.	13	820	190	7	113	506
Slanina pržena	36	1600	485	11	108	1400
Šunka dimljena	21	1440	285	12	172	450
Šunka kuvana	22	1130	310	10	196	400
Trajna kobasica	22	2240	377	23	204	590

SVEŽA PILETINA

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Pile celo prosek	17	77	230	12	173	230
Pileći batak, karabatak	19	83	210	11	154	126
Prsa bez kostiju	21	63	220	11	198	116

SVEŽA JAGNJETINA

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
But	24	66	220	20	190	110
Kotlet	18	66	220	15	180	279
Mleveno meso	21	67	289	13	180	150
Prsa	17	66	220	13	169	300

SVEŽA ČURETINA

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Čuretina cela prosek	20	63	300	25	226	143
Batak, karabatak	21	86	289	23	257	186
Prsa bez kostiju	24	46	333	23	290	134

SVEŽA TELETINA

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
But	21	100	370	13	215	113
Posna teletina	21	95	331	10	189	113

DRUGE MESNE PRERAĐEVINE

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalcij.	Fosfor	Energ.
Bečka kobasica	15	941	204	13	170	380
Dim. kobasica	22	2240	377	23	204	470
Čvarci presovani	41	400	800	30	235	524
Hot-dog	12	400	115	12	83	290
Viršle	12	778	180	8	107	290
Kobasice pečenje	16	930	300	24	483	280
Kobasice roštilj	11	770	190	50	129	320
Krvavica	11	350	170	19	84	400
Mesna kobasica	13	830	200	14	130	250
Svinjska kobasica	8	830	125	12	94	650



Беланчевине (протеини) су важне за мишићни рад и у фази опоравка... Тело разлаже протеине из хране и један од продуката разлагање протеина у организму чини уреа. Пропорционално пропадању бубрежне функције уреа се таложи у крви. Исхрана са смањеним уносом меса, млечних производа и јаја који су богати протеинима спречиће таложење превише уреа у крви.

Натријум има вишеструку улогу у организму. Контролише мишићну контракцију, крвни притисак и баланс течности у организму. Здраве бубрези елиминишу вишак натријума из тела посредством урина. Са опада-

њем бубрежне функције и смањене елиминације натријума течност се задржава у телу и долази до појаве отока (едема) очију, руку и зглобова као и до повећања крвног притиска. Највише натријума има у индустријски прерађеној храни као што су супе, димљени производи, сиреви, конзервирано поврће, грицкалице, хамбургери, готова јела...

Код особа са бубрежим обољењима унос соли (натријума) је строго ограничен и врло је важно не досољавати оброку при припреми и конзумирању.

Фосфор је минерал од великог значаја за функцију нерава и мишића и заједно са калцијумом утиче на здраве

и јаке кости. Са опадањем бубрежне функције фосфор почиње да расте док се количина калцијума смањује у крви. Како би успоставио равнотежу организам сопственим механизмима црпи резерве калцијума из костију и на тај начин оне слабе и постају крте и као последица може доћи до трајног оштећења коштане структуре, тј. до остеопорозе.

Намирнице богате фосфором су следеће: качкавал, пасуљ, соја, риба, сир, изнутрице, ораси.

Намирнице сиромашне фосфором су: броколи, тиквице, лук, краставац, цвекла, крушка, шљива, јабука, вишња.

МЛЕКО, МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ И ЈАЈА

МЛЕКО

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Kravlje 3 % masti	3	16	149	106	92	61
Kravlje 1,5 % masti	4	18	158	109	93	49
Kozje	3	50	205	130	111	71
Obrano	4	18	158	109	93	33
Ovčje	6	44	136	193	158	99

МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Jogurt 0,3% masti	4	57	187	143	109	39
Jogurt 1,5% masti	4	45	149	114	87	49
Jogurt 3,5% masti	4	48	157	120	92	61
Jogurt voćni	4	39	167	100	84	99
Surutka	4	50	147	109	90	40
Mleko čokoladno	4	70	170	110	95	92
Mleko kiselo	4	36	149	106	92	61
Pavlačka kisela 10% masti	3	54	144	100	80	119
Pavlačka 20% masti	3	41	112	80	63	206
Pavlačka 30% masti	2	40	132	101	85	293

СИРЕВИ

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Bel-paese	23	987	156	604	480	310
Brie	24	1170	132	400	188	320
Camembert 30%	24	900	120	600	540	360
Cheddar 33 %	25	675	102	810	530	401
Edamer 30%	26	800	95	800	570	360
Edamer 45%	25	654	87	678	403	420
Ementaler	29	450	107	1020	636	386
Feta 45% masti	17	1100	62	620	360	415
Gauda	26	869	76	820	443	392
Gorgonzola	19	398	123	612	356	346
Gruyere	30	336	81	1000	605	430
Limburger	22	1300	128	534	256	280
Mozzarella	20	137	38	403	239	224
Sirni namaz 20%	20	1250	55	480	1200	174
Sveži kravlj	13	40	95	92	160	72

РИБЕ, РАКОВИ И СКОЛЈЕ

РИБЕ МОРСКЕ

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalcij.	Fosfor	Energ.
Bakalar na lešo (bareni)	22	60	439	20	228	76
Brancin	24	87	328	13	248	64
Osljić	17	101	294	41	142	71
Skuša	19	95	396	30	244	184
Srdela	18	100	324	85	238	98

РИБЕ СЛАТКОВODНЕ СВЕЖЕ

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Grgeč	18	47	330	20	198	75
Pastrmka	20	40	441	18	242	195
Som	16	53	299	9	202	174
Šaran	18	46	306	52	216	127

У случају да се ниво фосфора не смањује ни приликом корекција у исхрани примењује се употреба лека који за себе везује фосфор и на тај начин га елиминише из организма.

Калијум је минерал од ког зависи несметен рад мишића, нерава а нарочито срца. Бубрези регулишу ниво калијума и у случају да је његов ниво превисок или превисоко низак то може условити чак престанак рада срца.

Калијума највише има у бананама, парадајзу, кромпиру, кељу, шаргареци, кајсијама, лубеницама- црвеном и сувом воћу. Скоро све намирнице садрже калијум. Начином припреме се може делимично смањити количина калијума у намирницама. Воће и поврће потапањем у хладној води на неколико сати, а потом термички добро обрађено (просипа се обавезно прва вода након кључања) као и залеђена храна може бити ослобођена на овај начин од чак 30% калијума.

Бубрези контролишу ниво течности у организму. Уколико бубрежна болест напредује бубрези све више губе функцију да елиминишу вишак течности из тела и препорука је да се смањење уноса течности. Вишак течности доводи до отицања, појаве кратких даха и високог крвног притиска. Течност се не налази само у води већ и у храни која се уноси. Ради боље ресорпције течност треба уносити у више размака у току дана у распоређеним, мањим количинама.

Како смањити унос течности

- Пијте само када сте жедни,
- Избаците со из исхране она поспешује жеђ и утиче на задржавање течности,
- Лимун смањује осећај жеђ – држите кришку лимуна у устима или додајте пар капи лимуна у воду коју пијете,
- Држите лед у устима,
- Уколико болујете од дијабетеса контролишите вредности шећера у крви,
- Жваћите жваке без шећера,
- Лекове пијте уз гутљај течности,
- Дозирајте количину воде коју ћете пити током дана- одредите посуду у коју ћете је држати и на тај начин ћете дозирати и контролисати унос течности у току дана,

Дневни оброци треба да буду мали и чести. Дозвољено је сва храна у умереним количинама. Сухомеснато, фаст фуд и алкохол треба потпуно изоставити!

Најбоље је спремати храну код куће ради сигурности на који начин је припремљена. Најбољи начини припреме хране су кување у води, на пари, динстање, печење на масном папиру, у фолији без додатка уља.

Правилан начин припреме и избор хране су специфични али имају значајну улогу у терапијском смислу.

У лечењу и успоравању развоја хроничне бубрежне слабости препоручују се следеће опште мере:

SLADOLED

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
sa 8% masti	4	62	190	126	100	176
sa 12% masti	4	44	190	156	116	212
sa 17% masti	4	62	149	108	86	257
sa čokoladom	4	62	147	118	86	215

*JAJA

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Kokošje	12	133	130	59	202	151
Gušče	14	138	210	60	208	118
Pačje	13	146	233	64	220	186
Prepelčje	13	141	132	64	226	155
Čureće	14	151	142	99	170	170

* NAPOMENA: jedno jaje teško je oko 70 grama!

MASTI, ULJA, MARGARIN I MAJONEZ

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Margarin 70%	0	943	42	30	23	618
Margarin 60%	0,6	994	30	40	16	550
Maslac 80 %	0,9	827	26	23	23	751
Ulje suncokret	0	0	0	0	0	900
Ulje maslinovo	0	0	0	0	0	900
Majonez	1	568	0	18	28	732
Senf žuti	5	1252	130	84	73	75

KROMPIR

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Zreli sirov	2	27	570	9	54	87
Mladi sirov	1	7	310	8	40	7.1
Kuvan ceo	2	12	455	7	33	85
Pire	2	(300)	250	38	61	90
Pečen bez soli	2	4	500	7	46	110
Pomfrit	2	(450)	460	7	33	120
Čips	7	594	1275	13	93	350

CVETASTO POVRĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Artičoka mlada	2	133	376	86	67	17
Karfiol	3	16	328	20	54	13
Brokoli	2	12	340	28	66	25

LISNATO POVRĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Blitva	1	31	550	67	29	12
Kelj	4	42	490	212	87	26
Prokelj	3	13	464	103	82	26
Kupus beli	1	13	227	46	27	22
Kupus crveni	2	4	266	35	30	20
Kupus kisel	2	355	288	48	43	12
Matovilac salata	2	15	300	25	50	20
Peršun koren	3	12	399	39	56	20
Peršun zeleni deo	4	33	1000	245	128	20
Rabarbara	0,6	2	270	52	24	12
Radič (cikoriја)	1	18	322	33	29	24
Salata endivija	2	53	346	54	54	14
Salata glavatica	1	6	360	65	12	12
Salata kristalka	1	16	215	23	20	12
Spanać sveži	3	65	633	126	55	12

- оптимална хидрација организма. Дневна диуреза (количина излучене мокраће у 24х) не би никада требала бити мања од око 2 литра. Доња минимална граница је 1,5 литара дневно, а унос течности би требао бити око 0,8 литара већи од дневне диурезе (јер се вода губи и знојем, столицом, итд). Чак и кад се у пацијента појаве отоци око глежњева, не треба ускраћивати воду, него евентуално дати диуретик. Чињеница је да ће свака дехидратација (нпр. знојењем, повраћањем, проливом) погоршати функцију бубрега. У случају накупљања течности или појаве отока обично се дају Фуросемид тбл. 40 (или више) мг, на ИИ или ИИИ дан, према процени нефролога;
- неслана исхрана. Максималан унос соли: 3 грама дневно.
- смањити унос беланчевина (протеина) на 0,6 – 0,8 грама по килограму телесне тежине, дневно. Ти протеини морају бити високо вредни, како не би дошло до потхрањености, малнутриције.
- стриктна регулација крвног притиска на < 130/90 ммХг. Од лекова за регулисање крвног притиска препоручују се они који се не метаболишу преко бубрега (избегавање оптерећења). У том смислу преферирају се лекови типа нпр. Пресолол, Амлодипин, или њихове паралеле. Лекови који спадају у АЦЕ инхибиторе (и АРБ) се често прописују и препоручују за хипертензију, посебно ако уз хипертензију постоји и микроалбуминурија или протеинурија, али са овим лековима треба бити опрезан јер могу довести и до погоршања бубрежне слабости, односно пораста креатинина или калијума (у ком случају их изоставити и заменити са другим лековима). Од тих лекова Моноприл се нпр. излучује и преко јетре и преко бубрега, скоро сви остали се излучују само преко бубрега.
- у исхрани треба бити умерен и када су у питању намирнице богате калијумом, а то су све врсте воћа и поврћа (оријентационо до 100 грама дневно), јер се ниво калијума у крви регулише углавном бубрезима. Видети у нашем посту Дијета и исхрана таблицу са намирницама које садрже пуно Калијума, и које треба избегавати.
- слично је и са метаболизмом фосфата, и он већински зависи од функције бубрега, али пошто су фосфати углавном садржани у протеинима, онај ко држи дијету са ограниченим уносом протеина не би требао имати проблема са хиперфосфатемијом. (Осим, ако нпр. уноси много Кока-коле и сличних напитака са много ортофосфорне киселине). Препоручени дневни унос фосфата, као и калцијума, или натријума, или калијума је: 1 – 2 грама. Пацијент са бубрежном слабошћу се мора информисати у којим намирницама има много нпр. калијума или фосфора, и значајно редуковати унос тих намирница, док му прве анализе (калијума и фосфата у крви) не покажу да ли је добро, слабо или претерано држао дијету. Уколико дијета не помогне у нормализацији нивоа фосфора, потребно је узимати неки од лекова „везивача“ фосфата у пробавном тракту

KORENASTO POVRĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Celer	1,5	98	291	52	90	23
Cvekla	2	30	325	35	44	36
Cvekla sok	1	45	265	2	29	36
Ren	3	9	554	105	65	59
Keleraba	2	32	380	70	50	24
Šargarepa sveža	1	42	315	32	31	36
Crna rotkva	2	50	400	125	70	28
Repa bela	0,8	58	240	59	28	20
Rotkvice	1	17	255	34	26	15

MAHUNASTO POVRĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Bob mladi kuvan	5	(288)	230	17	95	63
Pasulj kuvani	4	(235)	200	23	83	55
Pasulj zapečeni	5	(455)	265	32	101	170
Grašak zeleni zrno	6	1	340	15	100	67
Sočivo kuvano	8	(212)	250	25	119	100
Boranj zelena	2	2	248	57	37	18
Soja fermentirana	13	0	550	80	230	206
Soja suva u zrnu	38	5	1680	225	555	427
Sojin sir -Tofu	8	7	121	105	97	72
Sojino brašno	37	1	1660	210	600	460
Sojino mleko	3	0	137	20	57	38

PLODASTO POVRĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Krastavac sveži	0,7	13	140	16	17	14
Kukuruz slatki	3	0,3	300	6	114	127
Paprika crv. ljuta	2	7	340	18	46	55
Paprika zač. suva	18	193	3170	134	327	500
Paprika zelena	0,5	8	129	8	25	16
Papr. žuta mesnata	1	2	176	12	23	22
Patlidžan	1	2	305	18	33	16
Paradajz sveži	1	5	275	11	25	14
Špargla	2	4	207	21	46	35
Tikva (bundeva)	0,6	1	310	39	19	15

LUKOVIČASTO POVRĆE

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Luk crveni	1	3	192	27	36	24
Luk beli	6	17	400	181	153	136
Praziluk	3	3	234	65	49	28

KONZERVISANO POVRĆE – ukiseljeno i bareno

	Protein	Natr.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Cvekla kuvana	1	274	148	15	17	32
Feferoni kiseli	2	759	269	18	37	57
Krastavci kiseli	0,5	1353	–	17	15	10
Kupus i repa kis.	2	650	140	79	30	20
Masl. zel. marin.	1	2100	43	96	17	103
Paprika kisela	0,8	1248	131	36	–	15
Paradajz ketčap	1	1200	800	12	20	140
Paradajz sok	0,8	360	220	9	19	16
Parad konc. 30%	3	450	1000	35	70	68

(нпр. Калцијум-ацетат или Калцијум-карбонат: 1-2 тбл. уз сваки оброк, према процени нефролога). Ако је фосфор нормалан, а постоји нижи Калцијум, пацијенту се препоручују и мале дозе витамина Д (нпр. АлпхаД3 капсуле од 0,25 μ г по једна увече или на ИИ дан) зависно и од нивоа витамина 25-ОХ-Д у крви.

- у погледу угљених-хидрата, односно калорија, препоручује се дијета од 35 кцал/кг телесне тежине дневно, а ако пацијент има утврђену шећерну болест или склоност хипергликемији, он се мора придржавати дијабетичне дијете дате од надлежног ендокринолога, те строго настојати одржавати контролне вредности глукозе у крви у нормалним границама,
- ако пацијент има повишене вредности урата у крви, односно соли мокраћне киселине, онда мора добити упутства о намирницама чије уношење повећава ниво урата у серуму, па ако те мере не буду довољне, нефролог ће прописати и неки од лекова инхибитора синтезе мокраћне киселине (нпр. алопуринол),
- када су у питању масноће, мора се настојати имати што ниже вредности ЛДЛ-холестерола, а што веће вредности ХДЛ-холестерола, па се у том циљу мора водити рачуна и ако треба смањити унос липида, па ако то не буде довољно узимати и лекове, тзв. хиполипемике. За овим лековима не треба олако посезати јер су врло токсични за организам, посебно за јетру и мишиће.
- унос хидросолубилних витамина се може препоручити (Б и Ц, нпр), али само у дозама које задовољавају дневне потребе (нпр. чаша Мултивите или Цедевите) и које неће изазвати хипервитаминозе. Не препоручује се уношење комбинација витамина и минерала, јер неки липосолубилни витамини, а посебно минерали, се већ налазе у вишку приликом слабљења бубрежне функције. За витамин Д смо рекли да је потребан ако пацијент има нижи калцијум, висок паратхормон, а нормалан фосфор.
- редовне контроле налаза крви и урина, када се једном утврди бубрежна слабост, треба имати на 1-3 месеца, бар у почетку, док се не стекне осећај какав тренд постоји код пацијента. Па, ако тренд буде миран, тј. у прве 3-4 контроле не буде значајнијих одступања од нормале за већину посматраних параметара, онда се интервал између контрола може продужити и на 4-6 месеци. Од момента утврђивања хроничне бубрежне слабости не треба више радити никаква снимања са контрастом (интравенским), јер сва та контрастна средства могу значајно оштетити ионако ослабљену функцију бубрега.
- избегавање и/или лечење свих инфекција је неопходно, а при томе посебно треба водити рачуна да се избегне кориштење доказано нефротоксичних лекова, као што су нпр. аналгетици и аминокликозидни антибиотици.
- за надокнаду гвожђа постоји много пероралних препарата у слободној продаји, али ако надлежни нефро-

VOĆE I VOĆNI PROIZVODI

AGRUMI

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Grejpfrut	0,6	2	180	18	17	28
Limun	0,7	3	149	11	16	12
Mandarina	0,7	2	210	33	20	34
Nar – šipak	1	3	260	3	8	75
Narandža	1	1	177	42	23	35

BOBIČASTO I JAGODIČASTO VOĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Borovnica sveža	0,6	1	81	15	13	56
Grožđe suvo	2	21	782	62	110	246
Grožđe sveže	0,7	2	192	18	20	57
Jagoda sveža	0,8	2	147	26	29	26
Malina sveža	1	1	170	22	22	25
Ribizla crna	1	2	310	46	40	28
Ribizla crvena	1	1	238	29	27	21

JABUČASTO VOĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Jabuka pire		3	114	4		40
Jabuka zrela	0,3	3	144	7	12	40
Kruška sveža	0,5	2	126	10	15	29

KOŠTUNJIČAVO VOĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Breskva sušena	3	9	1340	44	126	242
Breskva sveža	0,8	1	205	8	23	37
Marelica sušena	5	11	1370	82	114	140
Marelica sveža	1	2	278	16	21	28
Šljiva suva	2,4	12	860	38	83	161
Šljiva sveža	2	2	221	14	18	38
Trešnja sveža	1	3	229	20	20	48
Višnja sveža	1	2	191	22	19	41

TROPSKO VOĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Ananas	0,5	2	173	16	9	46
Avokado	2	3	503	10	38	126
Banana	1	1	393	9	28	79
Kivi	1	4	295	38	31	40
Mango	0,5	7	190	10	13	59

OSTALO VOĆE

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Dinja	0,9	20	330	6	21	24
Lubenica	0,6	1	158	10	11	21
Smokve sveže	1	2	240	54	32	41
Smokve suve	4	40	850	193	108	213

VOĆNI SOKOVI I SIRUPI – na 100 ml napitka sadrže:

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Ananas sok konz.	0,4	1	140	12	10	53
Limunov sok	0,4	1	124	7	6	34
Grožđe sok	0,6	3	132	9	11	50
Malina sirup razređen	0	4	105	14	14	50
Jabuka sok	0,1	2	116	7	7	45
Kruška sok	0,1	4	33	5	3	45
Breskva sok	0,3	7	78	5	11	45
Marelica sok	1	1	362	17	23	40
Višnja sok	0,3	1	130	15	17	45

GOTOVA JELA

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Palenta sa mlekom	6	281	219	150	140	140
Palenta	2	(400)	32	1	15	160
Pire	2	(400)	22	3	18	160

TESTENINA KUVANA BEZ SOLI

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Makarone	4	1	70	10	58	120
Špagete	4	1	70	10	58	120

HLEB

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Pšenični crni	9	(500)	150	15	110	222
Pšenični polubeli	8	(500)	100	10	95	230
Pšenični beli	8	(500)	100	10	95	234
Pšenica + raž	6	(500)	145	75	135	230
Ražani	7	(370)	338	55	347	230
Graham	8	(370)	209	230	244	206
Dvopek pšenični	9	(635)	131	50	120	263

ALKOHOLNA I BEZALKOHOLNA PIĆA I NAPITCI

– na 100 ml napitka

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Coca Cola	0	8	1	4	15	39
Čaj biljni + šećer	–	1	9	2	–	30
Čaj indijski + šećer	–	3	37	–	1	30
Kakao + šećer		10	400	2	60	71
Kakao sa mlekom	5	26	549	108	152	132
Espresso + šećer	0	2	54	0,1	–	20
Kafa instant + šeć.	1,5	4	80	16	35	22
Kafa s pavl. + šeć.	3	39	78	96	80	27
Mineralna voda	0	91	3	12	0	0
Narandža i slično	0	14	10	4	3	48
Pivo	0,4	3	50	3	25	43
Tonic water	0	19	0	8	0	44
Vino belo 12.5% alk.	0,2	2	82	9	15	85
Vino crno 12.5% alk.	0,2	3	102	7	10	80
Žestoka pića 40 %	0	0	0	0	0	231

ORASI, ORAŠASTI PLODOVI I SEME

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Badem oguljen	19	4	785	252	454	565
Kesten pečen	3	2	592	29	107	255
Kikiriki pržen	26	6	777	65	409	570
Kikiriki pržen, so.	25	(420)	786	70	410	351
Kokosov orah	4	35	379	20	94	701
Lešnik suvi	12	2	704	226	333	649
Orah suvi	14	2	544	87	409	554
Seme. bund. suve	29	18	818	50	1144	547
Seme. maka suve	20	21	705	1460	854	596
Seme. susama	18	45	458	783	607	596
Semenke suncok.	22	3	690	116	100	560

VOĆNI DŽEMOVI

	Protein	Natrij.	Kalij.	Kalc.	Fosfor	Energ.
Borovnica džem	0,2	50	45	13	7	260
Jagoda džem	0,3	50	80	18	16	260
Malina džem	0,4	15	65	17	15	260
Marelica džem	0*4	12	104	8	11	260
Trešnja džem	0,7	10	130	10	10	260
Mešana marm.	0,1	18	44	35	13	261

лог процени да вредности контролних параметara Фе статуса (Фе, ТИБЦ, ТСАТ и феритин) нису адекватне, он може прописати и примену Фе препарата преко инфузија;

- у случају изражене анемије (малокрвности), надлежни нефролог ће прво искључити све евент. узроке губитака крви крварењем, а после тога може прописати и лекове стимулаторе раста еритроцита, којима се компензује недостатак физиолошког дејства еритропоетина код болесника са хроничном слабошћу бубрега.

УНОС ТЕЧНОСТИ У БУБРЕЖНОЈ СЛАБОСТИ

Здрав бубрег усклађује излучивање воде мокраћом према уносу и према губитку течности из организма.

Оштећен бубрег губи способност одржавања потребне количине воде у организму, па са слабљењем бубрежне функције најчешће долази до накопљања воде у организму. Последица је повишен крвни притисак, отоци ногу, отежано дисање због заостајања воде у плућима. Када се то догоди, унос течности, пићима и храном, треба ограничити према количини мокраће која се излучи током 24 сата.

Много ређе, оштећеним бубрегом се губи прекомерна количина воде (и соли) из организма. Тада лекар саветује узимање повећане количине течности.

Под уносом течности мисли се, осим на воду, на сокове и друге напитке, нискоминералну воду, млеко, чај, супе, кафу, пиво, вино, итд.. треба имати на уму да око половине тежине воћа и поврћа чини вода.

НА ХЕМОДИЈАЛИЗИ

Почетак лечења хемодијализом представља прекретницу у начину исхране. Већина болесника слободније ће узимати течност и храну него у фазама бубрежне слабости пре дијализе. Добијање на тежини између дијализа пропорционално је количини течности унетој у тело путем пића и хране. За алкохоличаре је контрола уноса течности често нерешив проблем. Препорука је да добијање на тежини између хемодијализа не прелази 2-2,5 кг (1 кг дневно). Веће накопљање воде отежава рад срца и плућа, па често доводи до пораста притиска, отока, срчане слабости и гушења. Када се мора одстранити много течности, хемодијализа постаје неугодна због грчева и пада притиска, који су тада практично неизбежни. Код пацијената који на хемодијализу долазе са већ ниским крвним притиском одстрањивање веће количине течности је још теже, те им се често ХД мора и скратити, што све скупа доводи до лоших резултата лечења.

НА ПЕРИТОНЕАЛНОЈ ДИЈАЛИЗИ (ЦАПД)

Болесници који се лече перитонеалном дијализом имају могућност да нешто слободније уносе течности. Пожељно је тако прилагодити унос течности, да се перитонеалном дијализом не мора одстрањивати више од 1,5 л течности дневно за одржавање сталне телесне тежине.

ЧЛАНИЦЕ САВЕЗА

НОВЕМБАР 2025.

Предмет: Списак удружења- чланица Савеза

- 1. УДРУЖЕЊЕ ДИЈАЛИЗИРАНИХ, ТРАНСПЛАНТИРАНИХ-БУБРЕЖНИХ ИНВАЛИДА ШУМАДИЈСКОГ ОКРУГА - УДТБИШО,**
Крагујевац,
Владимира Роловића 17/66
Матични број: 17108344
Раде Павловић, 064 1413336
pavlovic1654@gmail.com
- 2. Удружење дијализираних и трансплантираних бубрежних инвалида "ПОДРИЊЕ",** Лозница,
Душанова 9а
Матични број: 17624962
тренутно без председника
Заменик председника
Душан Аџић
- 3. Удружење бубрежних болесника на дијализи у Бору и пријатеља - "БОР-ДИЈАЛИЗА"**
Бор, Др Мишовића 1
Матични број: 28118643
Слађан Јаносевић 060/3006872
sladjanjanosevic274@gmail.com
- 4. УДРУЖЕЊЕ ДИЈАЛИЗИРАНИХ, ТРАНСПЛАНТИРАНИХ БУБРЕЖНИХ ИНВАЛИДА ВРАЊЕ**
Врање, Андре Ђорђевића
Мајора Дејана 31
Матични број: 28123060
ПИБ: 108225191
Снежана Станковић,
snetex@gmail.com 060/4191974
- 5. Удружење бубрежних инвалида – Лесковац,**
Јужноморавских Бригада 66
Матични број: 17687417
ПИБ: 105339050
Срђан Зафировић,
udruzubinvalida@mts.rs;
секретар Весна Јанковић
060/0599131
- 6. УДРУЖЕЊЕ ДЕЦЕ БУБРЕЖНИХ БОЛЕСНИКА И ТРАНСПЛАНТИРАНИХ ОСОБА-СВЕ ЗА ОСМЕХ**
Београд-Вождовац,
Браће Срњић 23а,
Матични број: 17744984
Дејана Огаревић
062/8020503
svezaosmeh@gmail.com
- 7. УДРУЖЕЊЕ ДИЈАЛИЗИРАНИХ, ТРАНСПЛАНТИРАНИХ И БУБРЕЖНИХ ИНВАЛИДА "ЧИВИЈА" -**
Шабац, Мите Поповића 20
Матични број: 28158017
ПИБ: 108757274
Мирослав Јовановић,
секретар Јелена Јовановић,
060/0295096,
udruzenjecivija@gmail.com
- 8. УДРУЖЕЊЕ ДИЈАЛИЗИРАНИХ, ТРАНСПЛАНТИРАНИХ БУБРЕЖНИХ БОЛЕСНИКА - ИНВАЛИДА З.Ц УЖИЦЕ ОЈ ОПШТА БОЛНИЦА**
Пријепоље, Рајка Дивца 2
Матични број: 17764934
Енес Бећиревић 0604515666
dijaliza.prijepolje@gmail.com
- 9. УДРУЖЕЊЕ ДИЈАЛИЗИРАНИХ, ТРАНСПЛАНТИРАНИХ И ХРОНИЧНИХ БУБРЕЖНИХ БОЛЕСНИКА КЛИНИЧКОГ БОЛНИЧКОГ ЦЕНТРА "ЗВЕЗДАРА"**
Матични број: 28029217
ПИБ: 106876756
Београд-Звездара
Председница:
Славица Ламбахеровић
063/339068
slijepcevic.slavica@gmail.com
- 10. Удружење дијализних и трансплантираних пацијената западне Србије, Ужице,**
Сланушка 1
Матични број: 28207298
ПИБ: 109617761
Мирко Туба, 064/6361195
tubamirko@gmail.com
- 11. Удружење дијализираних и трансплантираних бубрежних болесника општине Свилајнац**
Свилајнац, Светог Саве 7
Матични број: 28214871
ПИБ: 109782467
Домица Марковић, 065 8793597
domica.markovic@gmail.com
- 12. Удружење бубрежних инвалида "Male renibus" – Крушевац**
Матични број: 28219652
ПИБ: 109860481
Крушевац, Бивољска 69
Зоран Манојловић, 065/2403640
malerenibus@gmail.com
- 13. Удружење бубрежних болесника општина Зајечар и Бољевац, Зајечар,**
Расадничка 66
(одељење нефрологије)
Матични број: 28227868
ПИБ: 109989735
Александар Николић
064/0672616
- 14. Удружење**
„Донорство је херојство“,
Саре Бернар 67, Београд
Мат. број 28339941
Ивана Јовић 063/ 8574206
Info@donorstvojeherojstvo.com
vnjovic@yahoo.com
- 15. Удружење бубрежних инвалида косовско-поморавског округа**
Ранилуг - Косовска Каменица,
38267 Глоговце,
Косовска Каменица
Матични број: 28229038
ПИБ: 110009316
Мишко Крстић,
065/9077123
- 16. Удружење бубрежних болесника општине Земун,**
Београд-Земун,
Алексиначких рудара 49
Матични број: 28234449
ПИБ: 110144431
Небојша Касаловић,
Петровић Оливера
063/492552
oliverap57@yahoo.com
- 17. Удружење бубрежних болесника и инвалида Града Јагодине,**
Јагодина, Вука Караџића 2
Матични број: 28242425
ПИБ: 110345691
Олга Нешовић, 064/2 697442,
onesovic@yahoo.com
Николић Новица 060 4142410
- 18. Удружење бубрежних болесника Студеница Краљево**
Југ Богданова 110
Мат.број 28337965
Славић Велибор
064/2704444
ubb.studenica.kv@gmail.com
- 19. Удружење болесника на дијализи, у радном односу, кућним условима и пријатеља,, БОРСКО ЈЕЗЕРО- ДИЈАЛИЗА",**
Борско језеро 66,
Матични број 28235739
Зоран Стојковић,
zoranvstojkovic@gmail.com
064/2765275
- 20. Удружење трансплантираних Војводине**
"ПАН ТРАНСПЛАНТ"
Нови Сад, Пере Попадића 2
Маринко Дивјак,
pantransplant021@gmail.com