

Turinys

1. Įžanga / 9
2. Santrumpos ir terminai / 12
3. Inkstai / 16
4. Lėtinė inkstų liga / 17
 - Priežastys / 17
 - Simptomai ir diagnostika / 18
 - Stadijos / 19
 - Komplikacijos / 21
 - Gydymas / 21
 - Gyvensena / 23
 - Lėtinės inkstų ligos ir mitybos reikšmė / 27
5. Lėtinis uždegimas / 29
 - Lėtinis uždegimas ir lėtinė inkstų liga / 29
 - Lėtinis uždegimas ir cukrinis diabetas / 30
 - Lėtinį uždegimą mažinanti mityba / 32
 - Galutiniai glikacijos produktai / 35
 - Inkstų apkrova rūgštimis / 37
6. Inkstai ir mikrobiota / 42
 - Prebiotikai / 43
 - Virškinimui atsparus krakmolos / 44
 - Probiotikai / 46
 - Bioaktyvūs junginiai / 47
 - Augalinė mityba / 47

- 7. Cukrinis diabetas ir inkstai / **48**
 - Hipoglikemija ir hiperglikemija / **49**
 - Energijos poreikis ir angliavandeniai / **52**
 - „Lėkštės modelis“ / **53**
 - Mitybos rekomendacijos / **54**
 - Fizinė veikla / **56**
- 8. Virškinimo sutrikimai / **57**
 - Vidurių užkietėjimas / **58**
 - Vidurių užkietėjimo gydymas dieta / **59**
 - Viduriavimas / **63**
 - Pykinimas ir gastroparezė / **63**
 - Gastroezofaginio reflukso liga, gastritas / **65**
- 9. Mitybos rekomendacijos / **69**
 - Prevencija / **69**
 - Mažakraujystė arba anemija / **70**
 - Geležies šaltiniai / **72**
 - Šlapimo rūgštis ir mityba / **74**
 - Kraujo spaudimą mažinanti dieta / **78**
 - Maisto porcijų skaičiaus pasirinkimas pagal DASH dietą / **80**
 - Viduržemio jūros dieta / **86**
 - Kasdienis fizinis aktyvumas ir vaikščiojimas / **87**
 - Energijos poreikis / **92**
 - Baltymai / **93**
 - Elektrolitai / **101**
 - Cholesterolis / **102**
 - Druska / **109**
 - Kalis / **113**
 - Fosforas / **125**
 - Magnis / **136**
 - Inkstinė kaulų liga / **137**

	Išsamiau apie kai kuriuos produktus /	137
10.	Skysčiai /	141
	Vanduo /	143
	Sultys /	149
	Kava /	151
	Pienas /	153
11.	Mityba po inksto transplantacijos /	156
	Sveika ir tvari mityba /	158
	Svorio pokyčiai /	163
	Vaistai ir mityba /	164
	Infekcijos ir maisto higiena /	179
12.	Maisto papildai /	186
13.	Fizinis aktyvumas /	196
	Priedai /	200
	NephroGo padeda kontroliuoti lėtinę inkstų ligą /	215
	Naudota literatūra /	218